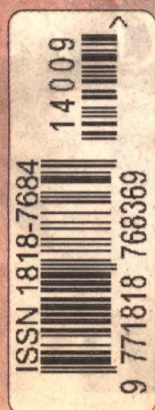


ВЕСТА[®] *se*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН



Сентябрь

№ 9 (232) 2014

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.

Рег. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru
Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 августа 2014 г. в 11:00

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская
областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 2539.
Тираж 155000 экз.

Общий тираж 528929 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU
На первой странице — Ирина
Волгоградская обл.

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Перец против фотостарения.
- Главные тренды модного макияжа нового сезона.
- Полюбите груши.
- Помада поможет достичь идеала.
- Алоэ против купероза.
- Контур по всем правилам.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прически для школьников и не только.
- Желе — не только для блеска.
- Отрезали секущиеся кончики. Что дальше?
- Восстанавливающее умасливание.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Стройные бедра и ноги.
- Модный маникюр.
- SPA-маски для тела.
- Вкусная диета.
- Диета против рака.
- «Привет, живой витамин С!»
- Сладкоежки, ликуйте!
- Восемь мифов о калориях.

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы: народные средства
при лечении пролежней, артроза, варикоза,
папиллом, грибка стопы.

- Пейте сок... из лопуха.
- Зеленая аптека: таволга, или лабазник.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Пришло время менять компанию.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Четыре шрага, связанные на спицах.
- Бусы на ленточке. ● Галстук превращается...
- Жемчужный браслет «от Шанель».
- Жилет-круг и накидка-круг.
- Эксклюзивные кеды.

ВАШ СТИЛЬ

- Костюмы для офиса. ● Блейзеры и компания.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Меню ранней осени. ● Яблочный сезон.

ХОЗЯЮШКЕ

- Лучшее фен, чем вода.
- Мед по рецепту. ● Любителям кукурузы.
- Если окно маленькое. ● Чтобы тесто не убежало.
- Дайте рыбе полежать.
- Перекинь — не только лекарство.
- Крем «Радуга».

ИНТЕРЬЕР

- Телевизор в интерьере.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на октябрь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Когда он говорит: «Люблю».

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Живые цветы к Новому году.

ВАШ САД

- Целебная ягода — облепиха.
- Почему не цветет тмин?
- Жимолость, да не та!

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Устраните преграду.
- Домашнее задание — это важно.
- Диван для подростка.
- На память о дне рождения.
- Домик для игр.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 сентября по 15 октября.
- Кто такая ваша невестка?
- Тест. Что расскажет о вас рабочее место?

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Ошибка Афанасия Фета.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Свадебные подарки знаменитостей.
- Рожденные под знаком Девы. Ольга Погодина и Анна Азарова.

ЭТИКЕТ

- Все по местам.
- Этикет диабетика.
- Завтрак на «этажерке».
- Чтобы не опозориться.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Как найти хозяина «потеряшки»?
- Криопроцедура для потомства.
- В ожидании хозяина.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Татьяна Данилова. Ну, Зая, позвони!..

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Ключ к счастью. ● «Способствующий рождению».
- Ухожу, ухожу... ● Почему успех не радует.
- Окологверные чудеса. ● Вместо силикона. ● Если вас трое.
- Неизвестные звездные близнецы.
- Тренировка от Шакиры. ● Срочная помощь офисному страдальцу. ● О качествах будущей свекрови.
- Несколько дней в раю. ● И многое другое.



КУДА ТОРОПЯТСЯ ФРАНЦУЗЫ?



Известно, что французы всегда активно боролись против чрезмерной «американизации» своей жизни. Но если в кинематографе им худо-бедно удалось отстоять свои, исконно французские, позиции, то в деле поглощения пищи, похоже, они американскому фаст-фуду проиграли.

Французские ученые, пока не занятые погоней за Нобелевской премией, в результате своих очередных кропотливых исследований пришли к неутешительному выводу: привычное представление о французах как о нации гурманов придется признать устаревшим.

По их подсчетам, средний француз в будни затрачивает на поглощение пищи 33 минуты, в выходные дни — 43. Практически ушли в прошлое основательные семейные обеды. Как следствие, такое ускоренное питание привело к росту заболеваний ЖКТ. На сегодняшний день лишь чуть более половины французов ассоциируют еду с удовольствием, и все больше бывших гурманов переходят на фаст-фуд. Ученые бьют тревогу, указывая на плохой пример США, держащих лидерство в «быстрой еде»: там количество желудочных заболеваний просто огромно, а вот, испытывающих от пищи наслаждение едва набирается 30%!

Непонятно одно: куда эти признанные гурманы, эстеты и тонкие ценители всего и вся так торопятся?!

МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ С... МЕДОВУХОЙ

В старину, если в кто-нибудь готовился к свадьбе значит, над всей деревней висел сладковатый пряный аромат медовухи — главного напитка Руси. Варили ее много, чтобы хватило всем-всем — и гостям из далёка и недалёка, и родственникам ближним и дальним; и родителям, и жениху с невестой полагался другой напиток: тоже медовуха, но слабо-слабоалкогольная, и варилась она отдельно, и не на виду...

Молодые пили свою «Медовуху особенную» не только на свадебном пиру, но и еще 80 дней после него — никаких других, более крепких, напитков пить не позволялось. Медовый напиток и сил придавал организму, и бодрил, да и продолжению рода никак не вредил...

И пролетали эти три месяца как один, потому-то и говорят с тех пор о нем в единственном числе — «медовый месяц»!...



«СОСУЩИЕ», «ЖУЮЩИЕ», «ГРЫЗУЩИЕ»...

Именно на такие категории, или группы, поделили любителей конфет британские психологи, проведя специальное исследование, в котором пытались определить связь характера людей с тем, как они расправляются со сладким. Как ни странно, группы из довольно большого количества испытуемых, 1200 человек, определились достаточно четко.

Итак, те, кто только сосет конфеты, составили группу спокойных, солидных людей, легко приспосабливающихся к жизни и среде; из недостатков им свойственны лишь почти полное отсутствие амбиций и малая жизненная энергия. В качестве позитивных особенностей второй группы — «жующих» конфеты — специалистами были отмечены оптимизм и дружелюбие, а в качестве негативных — чрезмерный аппетит и недостаток самодисциплины. Импульсивные ревнивцы (и ревнивицы), люди завистливые, непостоянные и агрессивные составили группу «грызущих»; по мнению ученых, свойственные представителям этой группы индивидуализм и быстрая реакция далеко не всегда выступают положительными чертами характера.

А теперь, как любит говорить Максим Галкин, вопрос: интересно, к какой группе относитесь Вы?..



НИЧЕГО ЛИЧНОГО! ТОЛЬКО ОТДЫХ!



Что для нас является одним из самых ярких признаков, по которому мы сразу же узнаём американца? Очень просто! Если «господин X.» принимает сидячее положение и через секунду X-овские ноги оказываются примерно на уровне головы — причем, не только его, но и вашей, — все понятно: здравствуй, ковбой!

Но вот интересный момент: врачи заявляют, что такая бесцеремонность (а точнее — свинство) позволяет самим того не подозревающим американцам заботиться о здоровье своих ног!

Вены в человеческом организме, в том числе и американском, трудятся с большим напряжением, перекачивая за сутки в среднем-статистическом человеке (в том числе и в американском) до 7500 литров крови! А в положении «на столе» (варианты: на спинке соседнего кресла, на подоконнике, на каминной полке и т. д.) ноги отдыхают!

Так что, если где-нибудь на Гавайях, в приличном ресторане вы вдруг с ужасом обнаружите рядом со своей головой пару штиблет, не принимайте ситуацию близко к сердцу. Для американцев в этом, как говорится, ничего личного — только отдых!

МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ!

Что может с вами произойти, если вы, например, в 30-х годах прошлого века прогуливаетесь, например, по американскому городу Детройт, абсолютно никого не трогая? Скорее всего, ничего особенного! Вот и Джозеф Фиглок, обычный детройтский житель, ни о чем особенно не переживая, прогуливался по улице. И вдруг из окна многоэтажного дома ему, в буквальном смысле, на голову свалился годовалый ребенок!..

Позже выяснилось, что молодая и неосторожная мамаша, отвлекшись на «мыльную» радиоперу, попросту забыла закрыть окно, возле которого в люльке агукал ее едва научившийся ползать малыш. Недаром говорят, что «любопытство — не порок, а стремление к знаниям»: оно победило беспомощность, и ребенок быстренько спланировал из окна. Если бы не спасительные руки Джозефа, все кончилось бы весьма печально, а так — легкий испуг взрослого и полные ползунки дитяти.

А как вы думаете, что могло бы произойти с тем самым Джозефом Фиглоком, если бы он, скажем, решил прогуляться по той же самой улице родного Детройта, скажем, через год. Скорее всего, ничего особенного. Хотя... В общем, Джозефу, никого не трогавшему и ни о чем не подозревавшему, в буквальном смысле, на голову свалился... тот же самый ребенок — только уже двухгодовалый!!!

Все повторилось один в один: и отвлекшаяся на «мыло» мамаша, и открытое окно, и легкий испуг взрослого, и полные ползунки...

Это история со счастливым концом. И, согласитесь, есть в ней какой-то привкус чуда!..

ДОН ЖУАН, ДОН КИХОТ И ПАПАРАЦЦИ...

Довольно странное соседство, — может заметить кто-то. Герой-любовник, Рыцарь Печального Образа и какие-то папарацци — вездесущие прониры, которых ненавидят и боятся все звезды мира! Но, оказывается, такое соседство вполне допустимо, потому что всё это — имена. Имена литературных и «киношных» персонажей, ставшие нарицательными. И если распутного дон Жуана обессмертил Моцарт, дон Кихота Ламанчского — Сервантес, то папарацци ведут свою «генеалогию» от фоторепортера светской хроники Папарацци — героя фильма Федерико Феллини «Сладкая жизнь». Кстати, первым папарацци, таким образом, стал исполнявший в фильме главную роль великий Марчелло Мастоияни!..



Частные проблемы

Когда я вышла замуж, ты в одной из первых бесед на кухне со свекровью прозвучала фраза: «Твой муж такой фантазер!» Я, наверное, не поняла, что это значит, поэтому не придала значения. А это было предупреждение о том, что мне предстоит жить с человеком, который часто врет. Я считаю, что жизнь супругов должна строиться на полном доверии, и сталкиваться на каждом шагу с мелкой ложью мужа для меня просто дико! Не понимаю, зачем он постоянно привирает! Ведь правда все равно выходит наружу, да и нет у него таких ужасных тайн, которые пришлось бы «прятать» за ложью. Зачем он врет и как мне к этому относиться? Если я буду постоянно его «разоблачать», боюсь, что он будет обижаться и совсем перестанет со мной разговаривать, а если делать вид, что я верю всему, что он придумывает, его «фантазия» так может разыгаться, что скоро я сама не смогу отличить, что в нашей жизни правда, а что ложь. Подскажите, как мне быть с этим «фантазером».

Если человек привык с детства врать и придумывать несуществующие ситуации, значит, в его душе «живет» что-то, чего он боится, не хочет об этом думать и сам добровольно уходит от этих проблем в вымышленный мир. Он придумывает ситуации, в которых выглядит привлекательнее, успешнее, смелее, и таким образом спасается от собственных комплексов. Когда Ваша свекровь сказала Вам, что муж ваш — фантазер, она не только предупредила Вас о том, что Вы можете не раз столкнуться с извращением истины в словах мужа, но и подсказала, как к этому явлению относиться. Как к милой выдумке, а может быть, и как к творческому началу в его личности. Она-то с этим сталкивалась неоднократно и поняла, что вреда в вымыслах ее сына ни для кого нет, а вот уличать его, заниматься расследованиями и искать скрытый смысл в его вранье не стоит. Он этого боится больше всего и поэтому постоянно прокручивает в голове выходы из ситуаций, когда что-то из его вранья случайно откроется. Жить постоянно в таком напряжении тяжело — надо все всегда помнить и в любую минуту быть готовым выкрутиться — почти как разведчику.

Как Вам жить с таким фантазером? Попробуйте слегка подыгрывать ему. Это надо для того, чтобы он привык Вам доверять, и тогда будет все чаще говорить Вам правду. Возможно, со временем необходимость привирать у него отпадет сама собой. Особенно если Вы будете время от времени говорить что-нибудь вроде: «Мне так нравится жить с чистым сердцем, зная, что я никому ничего не должна, никому никогда не соврала, да и не могу я врать — у меня память плохая, а если будешь врать, придется постоянно помнить: кто кому и когда сказала, и где правда, а где — ложь».

Если ваша совместная жизнь будет складываться нормально, потребность приукра-

шивать ее и придумывать несуществующее сама себя изживет, а Ваш муж сам осознает, как прекрасно жить с чистым сердцем.

Мы встречаемся с Геной уже скоро год. Нам хорошо вместе, он интересный человек, веселый, добрый, понимающий — во всем, кроме одного: он никогда мне ничего не дарит. Ни на мой день рождения, ни на 8 марта, ни на Новый год он за весь год не подарил мне даже цветочка. Когда я говорю ему, что мне обидно, когда все мужчины дарят своим женщинам хоть какие-нибудь подарки, и только он мне ничего не дарит, он отвечает, что не хочет делать всё, как все, только потому, что так приятно.

Что я могу сделать, чтобы он понял, как для меня важны его знаки внимания?

А Вы уверены, что подарки молодого человека важны для Вас именно как знаки внимания? Может быть, просто очень хочется похвастаться перед подругами?

Не секрет, что сейчас многие девушки оценивают отношение к ним мужчин лишь по величине и стоимости их подарков. Но разве это правильно? Ведь не зря на Руси издавна существует поговорка: «Мне не дорог твой подарок — дорога твоя любовь». Если, как Вы пишете, у Вашего молодого человека присутствуют такие человеческие качества, как доброта и понимание, считайте, что Вам повезло. Это очень ценно, а главное — продемонстрировать никому не надо (да и вредно, ведь вокруг немало завистников).

Все люди разные и у всех могут быть свои чудачества: кто-то терпеть не может отмечать собственный день рождения, кто-то всегда встречает Новый год в одиночестве, а кто-то не любит делать так, как делают все остальные.

А вообще, присмотритесь хорошенько к своему Гене — может быть, у него есть еще какие-нибудь чудачества, связанные со стремлением поступать не так, как все? Но если отказ делать подарки девушке, с которой встречается, — единственное осознанное отступление от общепринятых правил, успокойтесь и смиритесь. Это не самый большой недостаток. Лучше сосредоточьте свое внимание на положительных чертах Гены.

Я живу с мужчиной, который уверен, что сочетает в себе лучшие человеческие качества, а по существу — самый настоящий эгоист и тиран.

Да, он упивается своей добротой — приютил меня, молоденькую дурочку-

сиротку, и занимается благотворительностью: одевает, обувает, кормит, вывозит меня на разные мероприятия, где с гордостью выставляет напоказ, как красивую заводную куклу, а такие же, как он, осыпают и меня, и его сомнительными комплиментами.

Все это происходит на виду, на тусовках, среди людей. А дома он придирается ко мне по любому пустяку, считает каждую потраченную мной копейку, и мне часто кажется, что совсем мне не доверяет. Почему я все это терплю? Потому что нигде не работаю, не имея ни образования, ни какой-либо профессии, да еще вынуждена материально помогать брату — у него большие проблемы.

Бросить своего бойфренда и уйти я не могу — во всяком случае, сейчас.

Жить так уже нет ни сил, ни терпения. Подскажите, пожалуйста, какую найти мотивацию, чтобы не бросить все и не сломать окончательно и свою жизнь, и жизнь родного брата, а задержаться здесь хотя бы еще на какое-то время, пока брат не встанет на ноги и не устроится, как следует.

А что будет тогда? Вы перейдете на иждивение к брату? Но, уверяю Вас, брат тоже будет к Вам придираться и считать копейки, а если Вы будете ему напоминать о Вашей жертве, то и вовсе может возненавидеть.

А Вам никогда не хотелось реализовать себя? Попробуйте поговорить со своим благодетелем и попросите его устроить Вас на работу. Он Вас хорошо знает и понимает, на каком месте Вы смогли бы себя проявить, а для какой должности Вам следует подучиться. Скорее всего, человеку, который добровольно обеспечивает и Вас, и Вашего брата, понравилась бы идея Вашей хотя бы частичной занятости. И Вы бы почувствовали хоть какую-то финансовую независимость.

Ну а если такой вариант Вам абсолютно не подходит, придется терпеть, постоянно напоминая себе, что это временно, что надо набраться сил и переждать лихие времена, что потом Вы сможете жить той жизнью, какой хотелось бы. Только вот, сами-то Вы понимаете, чего хотите? Или ждете, когда брат станет на ноги, и тогда Вы найдете другого «спонсора»: доброго, щедрого, великодушного и готового бросить к Вашим ногам весь мир?

Решение, конечно, принимать Вам, но многие на Вашем месте воспользовались бы моментом, когда Вас полностью обеспечивают, и постарались бы получить какую-нибудь профессию, чтобы в будущем не зависеть от доброго дяди, а самостоятельно зарабаты-

НАЕДИНЕ



вать и строить свою жизнь так, как хочется самой.

Мы с мужем поженились 8 лет назад. Живем хорошо, есть прелестная дочурка 4 лет. Но когда я пишу «живем хорошо», то имею в виду лишь материальную сторону нашей жизни, а не взаимоотношения. Потому что их практически нет. Муж зациклен на работе. Он хорошо зарабатывает, и мы ни в чем не нуждаемся, но он постоянно занят! В те редкие часы, когда он дома, мы почти не общаемся, а если разговариваем, то лишь на бытовые темы: очередных покупок или ремонта. А самое неприятное, что обсуждения как такового не происходит: у мужа по любому поводу есть свое мнение. Мое же он просто игнорирует. Даже с дочкой, которая сама тянется к нему, мужу поиграть

не удается: то приходит поздно, когда ребенок уже спит, то сам так устает, что засыпает чуть ли не за ужином.

Летом, когда темнеет поздно, можно было бы и погулять, и поиграть, и поговорить, но не получается — папа устает.

Когда я пытаюсь воззвать к совести супруга, он отвечает одно и то же: «Я работаю? Зарабатываю? Ты в чем-нибудь нуждаешься? И что ты еще от меня хочешь? Я делаю для семьи главное, а на всякие глупости у меня просто нет времени!»

Вроде бы, и возразить ему нечего, но я чувствую, что в семье так быть не должно. Сейчас, пока ребенок еще маленький, он больше нуждается во мне и все свое время проводит со мной. Но в чем же будет заключаться его, мужское, воспитание? В просмотривании и подписывании школьного дневника? Из своего детства я помню, что мы с мамой и папой в выходные никогда не сидели дома: летом ездили на речку, в лес, в парк; зимой катались на лыжах, ходили в кино, в цирк, в театр... Мы своей маленькой семьей всегда были вместе, постоянно что-то рассказывали друг другу, шутили, даже пели. Сейчас я вспоминаю свое детство как радостный праздник. А что вспомнит наша дочь, когда вырастет? Как мне достучаться до супруга, какие слова найти, чтобы он понял: наша жизнь проходит. Его — в работе, моя — в повседневных домашних хлопотах, а жизнь нашей единственной дочери — у телевизора. И все мы живем отдельно друг от друга. Я не могу сказать о моем муже ничего плохого, но и хорошего вспоминается очень мало. Неужели такая тусклая и одинокая жизнь может называться счастливой и семейной?

Вместо того, чтобы жалеть себя и сетовать на неинтересную семейную жизнь, попробуйте взять инициативу по ее организации в свои руки.

Не ждите, когда муж, вернувшись с работы или из командировки, предложит куда-нибудь пойти или поехать вместе. Этого не будет, раз он так выматывается на работе. Предлагайте сами разнообразить досуг семьи: вспомните те же посещения кино, цирка, парка, театра, какие были в Вашем детстве. Представьте себе, что и сейчас существуют те же развлекательные заведения, что и в детстве. Более того, сейчас появилось многое из того, чего раньше не было: аквапарки, аттракционы в торгово-развлекательных

центрах, зоопарки, океанариумы, катки, базы отдыха, круглый год предлагающие свои услуги для отдыха в выходные дни. У мужа нет времени и сил заниматься досугом семьи?

Поищите варианты в Интернете и предложите мужу выбрать, а когда вы вместе запланируете культурно-оздоровительное мероприятие, отказаться он уже не сможет. Раз-другой ему будет трудно преодолеть себя, а потом понравится и, дай Бог, чтобы такое семейное времяпрепровождение стало для вас традицией.

Я давно хочу сменить работу, но никак не могу решиться: зарплату, которая, вообще-то, могла бы быть и побольше, нам платят вовремя, а такое бывает не везде; отношения с начальством меня не устраивают, а кого устраивают? Это, вообще, редкость. Зато с сотрудниками у нас прекрасные отношения. И до очередного инцидента я успокаиваюсь. Так получается, что из-за того, что меня страшит неизвестность, я не решаюсь изменить работу и, возможно, свою жизнь.

Судя по рассуждениям в Вашем письме, Вы — человек, склонный к стабильности, уравновешенный и последовательный. Поэтому непредсказуемых поступков от Вас ждать не приходится. Эти качества и располагают к Вам окружающих, в том числе коллег — рядом с Вами они чувствуют себя спокойно и надежно. Да и Вам более комфортно в обстановке стабильности.

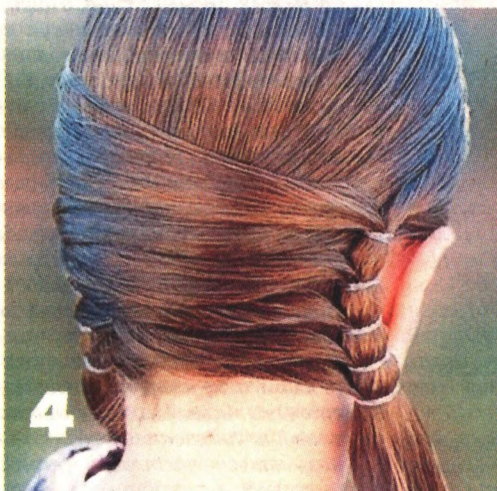
Но у всех наступают такие моменты, когда жить и работать по-старому становится невозможно: надо что-то менять. Жизнь не стоит на месте, а раз всё вокруг меняется, значит, и мы должны меняться, хотя уходить от знакомого и привычного к новому и неизвестному — страшно.

Но надо с чего-то начинать и в первую очередь определить для себя, чем хотелось бы заниматься, что интересно изучить, среди каких людей оказаться и что на новом месте работы для Вас наиболее важно: зарплата, перспективы профессионального роста, коллектив, график работы и т. д. Второй этап — сбор необходимой и подробной информации о возможных новых местах работы. А третий — составление и рассылка собственного резюме через Интернет.

Чтобы Вас успокоить, должна сказать, что все эти предварительные шаги Вы можете делать, нигде не афишируя своего решения покинуть нынешнее рабочее место, а значит, в любой момент от принятия окончательного решения можете отказаться.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ



ПРИЧЕСКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИЦ И НЕ ТОЛЬКО

Прически, которые мы сегодня предлагаем вашему вниманию, подходят как школьницам, так и девушкам постарше, и даже невестам.

1 Проведите прямой пробор ото лба до середины расстояния до макушки и, проведя еще один пробор до уха, отделите широкую прядь и временно закрепите ее. Остальные волосы завяжите в низкий хвост на затылке. Из отделенной пряди заплетите косу «колосок», оберните ею резинку хвоста и закрепите. Две тонкие прядки волос из хвоста оберните вокруг косы и завяжите бантиком, а поверх него еще и узлом. Закрепите «бантик» невидимками или шпильками.

2 Вместо привычной косы заплетите косу из четырех прядок, заменив третью слева привязанной поверх резинки хвоста ленточкой. Плетите следующим образом: крайнюю левую прядь кладите сверху второй, затем поверх нее — ленточку, а оставшуюся, четвертую, заведите под косу и переплетите с ленточкой так, чтобы та опять стала третьей слева. Повторяйте плетение. Тогда в косе ленточка будет выглядеть «пунктирной линией». Когда плетение будет закончено, немного вытяните боковые прядки косы. По этому же принципу можно плести и французские косы.

3 Отделите от волос треугольный сектор ото лба до макушки и завяжите эти волосы в хвост. С боков ото лба и до области за ушами отделите с обеих сторон еще два сектора. Волосы верхнего хвоста разделите пополам и, соединив с

волосами боковых секторов, завяжите еще два хвоста. Волосы из них соедините и свяжите еще одной резинкой на таком расстоянии, чтобы на затылке получился красивый ромб.

4 Для прически «Шведские свинки» вам потребуется 10 одинаковых резинок для волос. Поскольку в прическе важна гладкость, ее лучше делать на тщательно причесанных чуть влажных волосах. Разделите волосы прямым пробором длиной 10 см и отделите слева широкую прядь. Остальные волосы зачешите назад. Отделенную прядь гладко зачешите по направлению к правому уху и затем, соединив с прядкой волос за ухом, завяжите первый хвостик. Прядь волос справа соедините с прядью за левым ухом и завяжите второй хвостик. Далее повторяйте перекрещивание прядей и закрепляйте хвостики с двух сторон один под одним прямо по границе волос. Следите, чтобы пряди были приблизительно одной толщины, а хвостики располагались строго вертикально с каждой стороны и на одном уровне по горизонтали.

5 Для косички «сердечком» разделите волосы на две части прямым пробором. От каждой части отделите верхнюю часть волос по линии уха и завяжите хвост тонкой незаметной резинкой. Волосы над ней раздвиньте, просуньте волосы хвоста снизу вверх — и у вас получится «фонтанчик» из волос, который надо разделить пополам и заплести косы из каждой половины. Затем соедините их с оставшимися волосами и завяжите. Повторите то же самое с другой половиной волос.

Если вы не надеетесь, что «сердечко» удержит форму, подколите его к основной массе волос шпильками.

6 Разделите волосы, проведя на затылке горизонтальный пробор. Передние волосы временно закрепите зажимом. Затылочную часть волос разделите на четыре части (верхние чуть меньше), две самые нижние соберите в хвостики и закрепите тонкими резинками. Поднимите хвостики вверх и завяжите обычным узлом. Концы соедините с волосами верхних частей и завяжите еще два хвостика. Соедините их на макушке с передней частью волос, закрепите резинкой и сверните пучком.

ЖЕЛЕ — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ БЛЕСКА



Волосы перестают блестеть, когда падает уровень их естественной увлажненности. Жаркое лето, ежедневное мытье головы и отпуск у моря вполне могут привести к тому, что волосы поблекнут. Что делать, чтобы вернуть волосам блеск?

● Введите в свой рацион блюда с пищевым желатином: студни, заливные, муссы, суфле, желе. Они вернут волосам сияющий блеск.

● Ополаскивайте волосы после каждого мытья настоем из смеси зеленого чая, крапивы и шалфея. Он придает волосам блеск с серебристым отливом.

Смешайте 2 ч. ложки заварки и по 2 ст. ложки сухой крапивы и шалфея, залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте в течение 1 часа. Затем процедите, добавьте 1,5 л кипяченой воды, а когда настой остынет до комнатной температуры, перелейте его в таз и используйте для ополаскивания волос после мытья.

Если у вас светлые волосы, замените чай на аптечную ромашку или лепестки подсолнечника и дайте настояться два часа.

ВНИМАНИЕ! В последнее время часто можно встретить совет ополаскивать волосы после мытья ледяной водой: эта процедура возвращает им блеск. Не надо ему следовать. Ледяная вода сужает сосуды кожи головы, питающие волосные луковицы, а это пагубно сказывается не только на блеске, но и вообще на состоянии волос.

ОТРЕЗАЛИ СЕКУЩИЕСЯ КОНЧИКИ. ЧТО ДАЛЬШЕ?

Все знают, что лучшее средство от посеченных кончиков — стрижка. Но достаточно ли только этого? Ведь если никаких дополнительных мер не предпринимать, эффект от стрижки долго не продлится. Не подумайте, что ломким волосам требуется какой-то сложный уход. Совсем нет. Достаточно соблюдать всего два правила.

● Для склонных к ломкости волос используйте кипяченую воду: если не для мытья, то хотя бы для ополаскивания после него. Хлорированная водопроводная вода иссушает волосы по всей длине.

● Прежде чем наносить на волосы шампунь, разведите его пополам минеральной или кипяченой водой и только после этого наносите на волосы кончиками пальцев круговыми движениями. Концентрированный шампунь слишком сильно сушит и без того сухие кончики волос.

А если ополаскивать волосы мятным настоем (1-2 ст. ложки измельченного растения залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 30 минут, процедить), волосы еще долго не будут сечься. Мятный настой хорошо увлажняет кончики волос и добавляет им эластичности.



ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ УМАСЛИВАНИЕ

Если вы бывали в восточных странах, то наверняка обратили внимание на жирные волосы местных женщин. Но такие волосы у них не от природы. Просто они используют различные масла для лечения и восстановления волос, но при этом не сидят дома, а смело ходят по улицам с намаасленными волосами.



Мы не предлагаем вам выходить с маслом на волосах на люди, но посидеть 20 минут дома, сделав обертывание с кокосовым, кунжутным маслом или аюрведическими смесями масел, 2 раза в неделю советуем. Масляные обертывания позволяют восстановить волосы после лета, придать эластичность кончикам, восстановить естественное увлажнение волос и их природную защиту, добавят волосам послушности, «вытащат» из волос разрушающие их соли тяжелых металлов, которые впитываются волосами из воздуха в больших городах и которые невозможно удалить шампунем.

Разотрите масло в ладонях, чтобы согреть его и нанесите на волосы по всей длине. Чтобы сократить время процедуры, можно надеть на голову шапочку для душа, тогда на обертывание уйдет 10 минут.

Вам останется только вымыть голову, чтобы удалить излишки масла.

ПЕРЕЦ

против фотостарения

Ничто так не старит кожу, как яркое солнце. Оно сушит кожу, на ней появляются морщинки. Восстановиться коже после лета поможет лечение антиоксидантами. Вы можете купить крем с витаминами, а можете просто провести курс масок со сладким перцем, в котором витамина С в несколько раз больше, чем в лимоне и черной смородине. К тому же, поскольку больше всего этого целебного витамина содержится около плодоножки, то на маски пойдет именно эта часть перца плюс освобожденная от семян внутренняя часть плодоножки белого цвета — как раз то, что мы обычно выбрасываем, очищая перец перед употреблением в пищу.

Кроме аскорбинки, в перце содержится рутин, который повышает эластичность кровеносных сосудов кожи, вызывает интенсивный приток крови к верхним ее слоям, делая более здоровой, избавляет от угревой сыпи и пигментных пятен, а также кремний, который усиливает синтез коллагена и эластина — кожа выглядит моложе, а морщинки разглаживаются.

ВНИМАНИЕ! Для масок лучше использовать перец желтого и зеленого цвета, так как оранжевый, а особенно красный, могут вызвать аллергическую реакцию и окрасить кожу.

Поскольку витамин С частично разрушается от соприкосновения с металлом, перец для масок лучше тереть на пластмассовой терке.

ПОЛЮБИТЕ ГРУШИ



У вас склонность к появлению прыщей, воспалений и угревой сыпи? Эти надоевшие проблемы можно решить с помощью груш. Ешьте их каждый день, только не на голодный желудок. Груши

помогут организму освободиться от токсинов, благодаря чему кожа станет чистой и гладкой.

Аппликации из сока груши или измельченного в пюре плода накладывайте на воспаленные участки кожи или на те места, где сосредоточены прыщи и угри. Длительность аппликаций — 15-20 минут через день. И уже через 2-3 недели кожа порадует вас красотой и свежестью.

ИТАК, МАСКИ С ПЕРЦЕМ

ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ

● Добавьте к 1 ст. ложке кашицы из перца 1 ч. ложку яблочного пюре и 0,5 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии, перемешайте и нанесите на лицо на 15 минут. Снимите маску ватным тампоном, смоченным в настое ромашки или зеленого чая, а затем ополосните лицо теплой водой.

● Смешайте 1 ст. ложку кашицы из перца с 1 ч. ложкой оливкового масла и 1 ч. ложкой молока, нанесите смесь на кожу лица и шеи на 20 минут, а затем снимите ватным тампоном, смоченным в прохладном молоке, и умойтесь прохладной водой.

Эти маски увлажняют и витаминизируют кожу любого типа.

ДЛЯ ПИТАНИЯ

● Соедините 1 ст. ложку кашицы из перца с 0,5 ч. ложки желтка и 0,5 ч. ложки жирной сметаны. Нанесите маску на лицо, а через 15 минут смойте теплой водой.

Маска питает нормальную, сухую и увядающую кожу.

В маску для жирной кожи к перцу достаточно добавить только кислую нежирную сметану.

● Верхушку перца (у плодо-



ножки) измельчите в пюре, а из оставшейся части выжмите сок. 1 ст. ложку пюре соедините с 1 ст. ложкой овсяной муки и 1 ч. ложкой меда. Смажьте кожу соком перца, а сверху нанесите маску. Через 15 минут смойте ее теплой водой.

Маска питает кожу любого типа.

ДЛЯ ТОНУСА

● Половинку перца измельчите, слегка присолите и оставьте на 10 минут. Залейте 2 ст. ложки сухих цветков календулы 0,5 стакана кипятка и оставьте под крышкой на 10 минут. Затем на-

ПОМАДА ПОМОЖЕТ ДОСТИЧЬ ИДЕАЛА

Нет предела совершенству, так же, как не существует в природе женщин, которые были бы довольны своей внешностью на сто процентов. Кому-то не нравится слишком круглое лицо, кому-то — длинный нос. Чтобы визуально исправить подобные «недостатки», надо лишь научиться правильно красить губы.

● Удлиненное лицо будет выглядеть более округлым, если округло будет накрашена нижняя губа.

● А круглое лицо слегка вытянется, если верхнюю губу накрашивать чуть ярче, чем нижнюю. И никаких губ «сердечком»! Такой макияж еще сильнее подчеркнет округлость лица.

● Если лицо имеет сердцевидную форму, губы следует ярче и интенсивнее накрашивать в середине, а уголки лишь слегка тронуть контуром.

● Визуально расширить нижнюю часть треугольного лица с заостренным подбородком поможет подрисованная шире естественных контуров и ярче накрашенная нижняя губа.

● Длинный нос будет казаться короче, если нижнюю губу накрашивать, выходя за естественные контуры, а верхнюю, наоборот, уменьшить, подчеркнув только верхушки.

● Если нос широкий, нижнюю губу накрашайте по контуру, а у верхней больше подчеркните верхушки.





МОДНЫЙ МАНИКЮР

Ноги осенью и зимой модно красить лаком темных насыщенных тонов. По-прежнему актуально сочетание бордового с черным и выделение лунки ногтя, как это было весной и летом.

Но появились и новые тенденции.

- В моду вернулись все оттенки «металлик» и золотистый лак.
- Для тех, кто не хочет отпускать лето, предлагается полосатый маникюр. Полоски лака разного цвета наносятся вертикально. На одном ногте может быть от двух до четырех цветов, но ногти на одной руке могут быть «разлинованы» полосками разных цветов. Для такого маникюра очень важно иметь вкус и чувство меры.
- Немного изменился и маникюр в стиле «nude». Теперь модно красить ноготь прозрачным лаком и только по самому кончику проводить пару тонких полосок лаком «металлик»: на кончике цвет поярче, а под ним золотистый или серебристый.

SPA-МАСКИ ДЛЯ ТЕЛА

Многие дамы с удовольствием используют маски для лица, чтобы сохранить красоту и молодость кожи. При этом масками для тела пользуются крайне редко или не пользуются вообще. Предлагаем устранить дискриминацию тела и побаловать его натуральными масками из арсенала SPA-салонов.

С КОРИЦЕЙ

Смешайте сок 5 лимонов с 1 ст. ложкой оливкового масла, 1 ч. ложкой молотой корицы, 1/4 стакана молока и 0,5 стакана теплой воды. Хорошо натрите этим составом ступни ног, остаток выложите в тазик и опустите в него ноги, чтобы дополнительно размягчить и увлажнить кожу на ступнях. Через 15-20 минут смойте маску теплой водой. Если после маски вы собираетесь принимать ванну, остатки состава можно добавить в воду.

Маска хорошо увлажняет, разглаживает, дезинфицирует и дезодорирует кожу ног.

С МЕДОМ

Эту маску особенно хорошо применять после удаления

волос, когда кожа нуждается в дополнительном увлажнении. А маска с медом — универсальный увлажнитель.

Растворите в 1/4 стакана воды 1 ч. ложку меда, если у вас нет на него аллергии, и нанесите его на участки тела, подвергавшиеся эпиляции. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

С БАНАНОМ И АВОКАДО

Эта маска прежде всего необходима участкам кожи на локтях, коленях, голенях, бедрах, ягодицах — там кожа почти у всех самая сухая.

А если вы недавно вернулись из отпуска на юге, эту маску можно нанести на кожу всего тела, она увлажнит ее, разгладит, добавит мягкости и бархатистости.



Измельчите в пюре мякоть банана и авокадо, добавьте 100 г растаявшего сливочного масла, 100 мл сливок любой жирности и 1 каплю розового масла. Все перемешайте в блендере и нанесите маску после ванны на чистую распаренную кожу. Через 15-20 минут смойте маску теплой водой под душем.

С КОКОСОМ

Если на наружной поверхности бедер, голеней или предплечий появились мелкие прыщики, похожие на гусиную кожу, убрать их и разгладить кожу поможет маска-скраб.

Смешайте в равной пропорции натертую на самой мелкой терке белую часть кокоса, жидкий мед и кефир. Нане-

сите состав мягкими круговыми движениями на проблемные места и оставьте на 10-15 минут. Затем еще раз помассируйте эти места и смойте маску-скраб теплой водой.

С КАГОРОМ

Если у вас слоятся ногти, укрепить их поможет состав на основе кагора.

Смешайте пюре из 1 ст. ложки ягодobleпихи и 1 ст. ложки кагора, можно использовать и любое другое красное крепленое вино, но при условии, что оно натуральное.

Ежедневно наносите состав на ногти ватным тампоном на 40-45 минут. Продолжайте процедуры до тех пор, пока ногти не перестанут слоиться и не станут крепкими.

ВКУСНАЯ ДИЕТА

Многие, садясь на диету, переходят со свинины на курицу. Действительно, курятина считается диетическим мясом, и многие едят ее жареной, надеясь на то, что в курице немного калорий, а после пресной диетической еды так хочется полновкусия жареного мяса. Но диетологи предупреждают: курятина будет диетическим мясом только при правильном приготовлении. Чем же оно отличается от привычного всем нам?

ВНИМАНИЕ! Калорийность приведена из расчета на 100 г куриного мяса.

лышках! Но на самом деле это одна из самых жирных частей курицы. В любимых всеми жареных крылышках — 235 ккал, но если, по совету диетологов, снять с них кожу, то в готовом блюде останется всего 140 ккал. Правда, овчинка не стоит выделки. Проще вообще отказаться от крылышек, чем мучиться, снимая с них кожу.

● Все большей популярностью пользуются у нас изобретенные американцами нагетсы. Обычно их жарят во фритюре, и там они «набирают» аж 320 ккал.

Если вы любите это блюдо, попробуйте нагетсы запечь. Тогда в них будет всего 220 ккал.

Самым лучшим выходом для тех, кто считает съеденные калории, будет перейти на вареную курицу, в которой 128 ккал, если варить ее вместе с кожей, куриные шашлычки, в которых столько же ккал, но больше вкуса, или готовить курицу на гриле. Тогда в мясе без кожицы будет всего 92 ккал.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



● В жареных куриных бедрах содержится 230 ккал. Если вы пожарите их, предварительно удалив кожу, то в них будет на 50 ккал меньше.

● Куриная грудка, которая считается самой диетической частью тушки, если жарить ее с кожей, даст вам 200 ккал, поэтому лучше покупать филе из грудки и не жарить, а запекать его. Тогда в блюде будет всего 110 ккал.

● Казалось бы, что там есть в кры-

На вопросы читательниц отвечает
кандидат медицинских наук акушер-гинеколог
Вioletта ЗАСЛАВСКАЯ



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

Вот уже год я не могу забеременеть. Обследовалась в стационаре — врачи сказали, что у меня все в норме. Может быть, наш брак оказался бесплодным из-за того, что в детстве муж переболел гепатитом?

Вряд ли гепатит отразился на репродуктивном здоровье Вашего мужа. Вообще в бесплодных браках обследование супруги проходят вместе. Но, поскольку Вы обследованы, и у Вас все нормально, обратитесь в один из Центров планирования семьи, где обследуют Вашего мужа с использованием современных методов, чтобы точно выяснить, из-за чего у вас нет детей.

Примерно с 12 лет, с тех пор, как начались месячные, в промежутке между ними у меня постоянно бывают какие-то белесоватые выделения. Они то затихают, то усиливаются (в основном после физической нагрузки). Что это? Может быть, та самая молочница, о которой все говорят?

Характерные для молочницы симптомы — довольно неприятный зуд, зеленоватый цвет выделений или творожистая их консистенция.

А то, что беспокоит Вас, — абсолютно нормальное физиологическое явление. Количество этих выделений у разных женщин и в разное время разное, а за 8-10 дней до менструации они становятся наиболее обильными. И это тоже абсолютно нормально, как и усиление выделений после физической нагрузки.

У меня нерегулярные и очень болезненные менструации, а в первый

день даже с ознобом, и я в это время совершенно нетрудоспособна. Ни пенталгин, ни максиган, ни баралгин не помогают. Спасение одно: отлежаться в этот день в тепле, не двигаясь. Скажите, доктор, такие боли — это нормально? Посоветуйте, чем мне лучше предохраняться в моей ситуации.

Болезненные менструации бывают довольно часто, но не до такой степени, когда озноб, а боли не снимают ни анальгетики, ни спазмолитики. Это, конечно, ненормально.

В Вашей ситуации можно попробовать принимать гормональные контрацептивы, проконсультировавшись со своим гинекологом, и таким образом добиться двойного эффекта: надежно защитить себя от нежеланной беременности и снять или хотя бы облегчить болевые ощущения во время месячных. Но будьте готовы к тому, что эффект может наступить не сразу — после первой таблетки — и даже не после первого цикла. А вот после 2-3 циклов Вы сможете уже «почувствовать разницу».

Мне 49 лет и вот уже год, как отсутствуют месячные. Климакс переношу плохо: никакие гомеопатические и успокаивающие средства не помогают. Сейчас принимаю овестин в большой дозировке, но он для меня слишком дорог. Что мне делать?

Посоветуйтесь со своим гинекологом и подберите вместе с ним заместительную гормональную терапию в приемлемой дозировке и по адекватной стоимости. Сейчас такая возможность есть.

ДИЕТА ПРОТИВ РАКА



Американские биологи, проводившие эксперименты с животными, сделали вывод, что низкокалорийный рацион снижает вероятность заболевания раком.

Правда, опыты проводились на крысах, но они позволили выявить интересную закономерность: те особи, которых лишили углеводов, не только не умерли от голода, но и смогли противостоять канцерогенам, в отличие от хвостатых «обжор», которые жили, ни в чем себе не отказывая, но умерли от раковых опухолей. Так что повсеместное увлечение низкоуглеводными диетами, оказывается, может сослужить добрую службу.

«ПРИВЕТ, ЖИВОЙ ВИТАМИН С!»

Всем известен витамин С, или аскорбиновая кислота: он необходим не только для повышения иммунитета, что исключительно важно в период простуд и эпидемий гриппа, но и для выведения из организма человека шлаков и солей тяжелых металлов. Прекрасно! Значит, бегом в аптеку? Нет! Этими уникальными свойствами обладает не синтетический (в таблетках и драже) витамин С, а «живой», выросший за лето на кустах и грядках.

Вот почему летом и осенью так важно запастись полезной аскорбинкой из черной смородины, шиповника, болгарского перца, квашеной капусты, ну и, конечно, из цитрусовых.



СЛАДКОЕЖКИ, ЛИКУЙТЕ!

Оказывается, знакомые с детства страшилки: «От шоколада зубки выпадут!» — не совсем справедливы.

Австрийские специалисты, а в их стране действительно много очень вкусного шоколада, как в Бельгии и Швейцарии, выражают сомнение в том, что от шоколада высокого качества с большим количеством ванилина

бывает кариес. Они выяснили, что шоколад и ванилин обладают замечательным свойством тормозить развитие кариеса.

Но речь идет только о шоколаде — к леденцам, козинакам, зефиру и чупа-чупсам эти восторги никакого отношения не имеют.



ОТВЕТЫ мамам



Пока я была беременной, не ела ни шоколада, ни клубники, ни цитрусовых — во избежание развития аллергических реакций на продукты питания у малыша. Теперь я кормлю маленькую дочку грудью — ей всего полтора месяца. Можно ли мне расширить свой рацион, чтобы не навредить ребенку, или надо продолжать соблюдать те же ограничения?

Ваша действия должны зависеть от вашего здоровья и возможной аллергической предрасположенности супруга.

Самый простой и правильный способ профилактики аллергии у малышей — грудное вскармливание. Ученые доказали, что с молоком мамы ребенок получает все необходимые вещества для развития иммунитета

против аллергии. Грудное молоко — самый сбалансированный продукт, который содержит собственный, а не чужеродный белок, и все питательные компоненты (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и микроэлементы) в необходимом количестве. Рацион кормящей женщины можно постепенно расширять — в зависимости от самочувствия мамы и ребенка. Чаще и понемногу — вот идеальный режим питания для кормящей женщины. Что стоит ограничить?

Любимое в народе средство для увеличения «надоев», чай со сгущенкой, может вызвать у малыша пищевую непереносимость и, как следствие, опрелости, сыпь, боли в животе. Поэтому цельное или сгущенное молоко лучше частично или полностью заменить кефиром, ряженкой, йогуртом. Соусы, сардельки, колбаса и ветчина мясом не считаются, и чаще 1-2 раз в неделю не рекомендуются. Тушенку можно считать мясом только в крайнем случае, и, соответственно, есть ее только в этом же самом, крайнем случае. Если очень хочется съесть сразу целый килограмм клубники, лучше проявить осторожность и вводить новые для младенца фрукты и ягоды в свое меню постепенно: у ребенка может появиться аллергическая реакция. Также к аллергии у младенца может привести большое количество сладкого в рационе мамы.

Чего есть не стоит. Газированных творожных сырков, копченых колбас, чипсов, хрена, горчицы, газировки, тортов с большим количеством крема, майонеза, красной рыбы.

Если у вашего малыша начались аллергические проявления, основное в лечении — соблюдение кормящей мамой гипоаллергенной диеты. Продукт, вызвавший реакцию у малыша, исключают из ее рациона. По истечении месяца можно попробовать вернуть его, постепенно увеличивая размер порции. Внимательно следите, не появились ли у ребенка симптомы аллергии снова. Если

это случилось, продукт-«провокатор» исключается из меню женщины надолго. Контролируйте свой рацион с помощью пищевого дневника, в который нужно записывать все изменения в меню и реакцию на них малыша. Из питания молодой мамы **исключаются:** яйца, грибы, орехи, мед, кофе, какао, овощи, фрукты и ягоды ярко-красного и оранжевого цвета, киви, ананасы, авокадо, бульоны, маринады, соленые и острые блюда, консервы, пряности, красители, консерванты, газированные напитки, квас, квашеная капуста, пиво.

Ограничиваются: молоко (только в составе каши), морепродукты, в том числе икра, сметана (только как составная часть блюд), хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа, шоколад, кондитерские изделия, сахар, конфеты, соль.

Покупая в магазинах готовые продукты, внимательно изучайте их состав. Многие из них могут содержать высокоаллергенные компоненты. Например, в кондитерских изделиях используют яйца и искусственные пищевые добавки. В состав почти всех вареных колбас, сосисок и сарделек входят специи и нитрит натрия, придающий продуктам красивый розовый цвет. Следует знать, что полезных и низкоаллергенных йогуртов и кисломолочных продуктов со сроком хранения больше двух недель не бывает. Не стоит употреблять фаст-фуд.

Пить нужно не меньше 2 литров воды в день, но именно чистой воды, а не соков или морсов.

Разрешается некрепкий чай.

Если диета не дает улучшений, нужно проконсультироваться с врачом.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Сдала для проверки анализы на гонорею и сифилис. Результаты следующие: сифилис IgM — отрицательно, IgG — коэффициент позитивности 0,2. Далее расшифровка: < 0,9 — антитела не обнаружены; 0,9-1,1 — анализ рекомендуется повторить через 3-4 недели; > 1,1 — антитела обнаружены.

Через три недели сдала еще три анализа: сифилис иммуноблот IgG — отрицательно; сифилис RPR — отрицательно; сифилис ТРНА — отрицательно.

Объясните, пожалуйста, что значат эти анализы (каждый в отдельности)? Есть у меня это заболевание или нет? Меня смущает результат первого анализа, так как я читала в Интернете, что при третичном сифилисе количество антител очень маленькое. Какой анализ

точно определяет третичную стадию сифилиса?

Далее — по гонорее. В обычном мазке ничего не обнаружено. Какие еще анализы сдать для более точного обнаружения гонореи?

Все эти тесты определяют антитела к возбудителю сифилиса — бледной трепонеме. Они имеют взаимодополняющее значение. То есть, если сомнителен результат, например RPR или ТРНА, то можно поставить реакцию иммуноблота, чтобы разобраться в ситуации. В Вашем случае все тесты единодушно сообщают об отсутствии возбудителя сифилиса в организме.

Если при этом Вас все же терзают смутные сомнения, возможно, и обособленные (мало ли что было в прошлом), тогда имеет смысл обратиться в специализированное учреждение (кожно-венерологический диспансер или заведение, выполняющее эту функцию, по Вашему месту жительства). Сходите

на консультацию к венерологу. При необходимости могут быть проведены такие тесты, как РИФ (реакция иммунофлюоресценции) и РИБТ (реакция иммобилизации бледной трепонемы). Они как раз и используются, наряду с другими методами исследования, в диагностике поздних форм сифилиса. Эти реакции, дорогие и трудоемкие, имеют ограниченные показания к постановке, поэтому в коммерческих лабораториях не делаются.

Что касается гонореи, то, кроме мазка, используется бактериологический метод (бактериологический посев) и полимеразная цепная реакция (ПЦР). Материал берется из уретры, заднего свода влагалища, цервикального канала, при необходимости со слизистой конъюнктивы, глотки, прямой кишки.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Подскажите, как можно избавиться от грибка стопы. Мне 65 лет, кожа на подошвах толстая, грубая, трескаются пятки, особенно летом. Это мешает ходить. Мазала экзодерилом, ламизилом, нитрофунгином, микосептином. Пила таблетки «Экзифин» 3 месяца. В общей сложности лечилась около года, а эффекта никакого. Может, есть что-то более эффективное?

Не всякий гиперкератоз (так называется толстая и грубая кожа) обусловлен грибком. И Ваш случай тому подтверждение. Согласна, мази не проникнут через толстый роговой слой, но системный препарат, да еще принимаемый 3 месяца, должен был дать хоть какой-то эффект. Поэтому будем исходить из того, что это не грибковое поражение. Для начала постарайтесь наладить уход за кожей. Не злоупотребляйте подручными средствами для педикюра типа бритвенного станка. Сильное снятие рогового слоя — это травма, которая провоцирует усиление ороговения, а также приводит к появлению трещин. Таким образом, советую при уходе за кожей стоп применять максимум пемзу и без фанатизма. Обязательно долго (например, в течение года) и регулярно 2 раза в день (утром и на ночь — под носок) использовать средства для грубой сухой кожи («Дардиа» липобальзам, «Фореталь» крем, «Флекситол бальзам для стоп» и др.). Старайтесь не носить обувь с открытой пяткой, это способствует высыханию кожи и появлению трещин. Если нет противопоказаний, принимайте витаминный препарат «Аевит» по 2 капсулы 2 раза в день после еды курсами по 3 месяца 2 раза в год. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом насчет возможности приема препаратов, улучшающих капиллярный кровоток.

Мне 24 года. Профессионально занимаюсь балетными танцами. В течение 3 лет мучает проблема, которая ставит под угрозу мою танцевальную карьеру: выросший ноготь на большом пальце ноги. Ногтевые валики, особенно внутренний, постоянно красные, отекающие. Это не только некрасиво, но еще и очень больно! Кроме того, периодически нарастает «дикое мясо». Все это гноится и ужасно пахнет. Про эстетику уже и разговора нет. Мне уже дважды срывали ноготь, убирали «дикое мясо». Но, как только ноготь отрастает, все повторяется. Я в отчаянии, уже не знаю, куда обращаться и как с этим справиться!

Вашем случае причиной неприятности могут служить три фактора: особенность анатомии ногтя и ногтевого валика, узкая обувь на каблучке и повышенная нагрузка на ноги. Учитывая профессию, исключить ни один из факторов мы не можем. Наиболее реальный выход из данной ситуации мне видится в хирургической коррекции. Делается не удаление ногтя, а удаление части ногтевой пластины с матриком. Суть операции в удалении полоски ногтя, прилегающей к боковому валику, включая ростковую зону этой части ногтя. Таким образом ногтевая пластина становится более узкой и меньше травмирует кожу бокового валика.

Умоя мама (ей 71 год) на внутренней поверхности мизинцев ног постоянно появляются «куриные жопки». Они настолько болезненные, что она не может обуться в нормальную обувь. А при ходьбе ей приходится подкладывать между пальцами поролон, чтобы уменьшить боль. Мы неоднократно обращались к врачам для их удаления. Убирали и азотом, и лазером, и током. Сами применяли суперчистотел, азотную кислоту. Но что бы мы ни предпринимали, через некоторое время они опять вырастают. В результате, то болит после удаления, то опять болят бородавки. Можно ли как-то избавиться от этой напасти раз и навсегда?

Раз и навсегда, к сожалению, вряд ли получится. Потому что то, что вы с мамой принимаете за бородавки (они же «куриные жопки»), таковыми не являются. Это так называемые стержневые мозоли. Механизм их образования очень прост. В месте контакта суставов соседних пальцев (а у пожилых людей, как правило, имеется более или менее выраженная деформация суставов и пальцев стоп) возникает компенсаторное утолщение рогового слоя. Роговой слой всегда утолщается в местах трения и давления для защиты подлежащих тканей. В случае со стержневой мозолью это утолщение имеет своеобразную форму в виде гвоздя шляпкой наружу острием внутрь к суставу, так как именно в области наиболее выступающей части сустава и происходит наибольшее сдавление. Что делать? Периодически посещать кабинет аппаратного педикюра, где мастер будет фрезой высверливать «гвоздик» (это не больно!). Носить максимально свободную и мягкую обувь, чтобы пальцы не прижимались друг к другу. Можно также использовать специальные ортезы, которые продаются как в обычных аптеках, так и в ортопедических салонах, а еще элементарно делаются из подручных средств. Они представляют собой плоский «бублик» из мягкого материала (например, поролон, пенополиуретан и т. п.). Внешний его диаметр примерно 1 см, а внутренний соответствует размеру мозоли (обычно около 5 мм). Эта штука кладется между пальцами так, чтобы больное место попадало в дырку от «бублика», тогда сам «бублик» возьмет на себя нагрузку.



УСТРАНИТЕ ПРЕГРАДУ

Моей дочери три года. Раньше она нормально ложилась спать в своей комнате. А теперь отказывается, якобы потому, что не может открыть двери, чтобы прийти к нам в спальню, когда ей страшно. Что делать, не знаю. Брать ее в нашу постель не хочу, и бросить ее на растерзание страхам не могу.



Ваша дочь доросла до того возраста, когда детей начинают мучить ночные кошмары, и в тот момент, когда девочка просыпается от страшного сна, ей обязательно надо, чтобы рядом была мама. Это вовсе не значит, что дочь надо класть спать с собой. Но она должна иметь возможность прийти к Вам в любой момент, а не пытаться докричаться до Вас через две двери. Поэтому замки на дверях ее и Вашей спальни на время лучше заблокировать. Привяжите к ручкам кусок кожи, которая будет удерживать язычок замка, и ребенок с легкостью будет открывать двери. Заблокировав замки, обязательно подведите дочь к обеим дверям и покажите, что они теперь легко открываются, дайте ей попробовать открыть их самой и разрешите приходить к Вам в спальню, если ей приснится

страшный сон. Для малышки очень важно знать, что мама всегда рядом, только так она чувствует себя полностью защищенной. Вовсе не обязательно она будет приходить к вам в спальню каждую ночь. Возможно, для девочки достаточно будет осознания возможности прийти к вам.

Но помните, проснувшуюся от кошмара дочь не следует класть с собой. В этом возрасте детишки очень любят спать у мамы под боком и используют любой предлог, чтобы добиться этого. Возвращайтесь с дочерью в ее комнату, посидите, поддержите за руку, прилягте рядом, пока она не заснет. Постоянно напоминайте дочери, что она сможет прийти к Вам, если ей станет страшно, что дверь теперь не закрывается на замок. Это знание придаст ей уверенности, и она будет спать спокойнее.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ — ЭТО ВАЖНО

Мой сын бегло читает, давно знает алфавит и вполне прилично пишет прописные буквы. Он пошел в первый класс, где их учат читать слоги и писать палочки и крючочки. Сын протестует, а я не знаю, как уговорить его выполнять домашние задания.

Действительно, хорошо подготовленным детям в начале первого класса бывает неинтересно в школе, но это вовсе не означает, что можно почитать на лаврах и ждать, когда одноклассники научатся читать и писать. Домашние задания нужны не только для закрепления пройденного материала. В первом классе у них другая роль. Они приучают новоиспеченных школьников учиться систематически, а не от случая к случаю, когда захочется.

Любой учитель начальных классов расскажет вам об учениках, которые пришли в школу, умея читать, писать, считать и даже решать примеры, а потом утратили свое преимущество, потому что, когда остальные учились учиться, они ничего не делали.

Конечно, глупо заставлять Вашего сына читать слоги, позволяйте ему читать то, что ему интересно. Главное, чтобы он не переставал читать. Пробыйте читать на время, учите прочитать и пересказать текст. Но каждый день обязательно открывайте букварь, чтобы

обсудить значение слов, которые надо прочитать по слогам. В букваре часто встречаются слова, состоящие из уже изученных букв, но пока неизвестные детям.

Палочки и крючочки используйте для того, чтобы выработать четкий красивый почерк. Ставьте сыну задачу не просто написать их, а написать максимально близко к образцу.

Домашние задания должны быть для него интересными и приучить к мысли, что обучение — занятие регулярное, именно в этом залог успеха.



ДИВАН ДЛЯ ПОДРОСТКА

Детская комната редко бывает такого размера, чтобы в ней поместились, кроме письменного или компьютерного стола и полок для книг, еще кровать и диван. А подростки любят поваляться на кровати с книгой, планшетом или ноутбуком, да еще и в компании друзей или подруг. Такое времяпрепровождение красоты и опрятности кровати не добавляет. Чтобы комната не выглядела лежбищем морских котиков, сделайте из МДФ по размеру подкроватного пространства ящик и закажите в него матрас.

Выдвинутый из-под кровати ящик будет выполнять функцию дивана, а при необходимости его можно задвинуть под кровать, чтобы он не занимал много места в комнате.



НА ПАМЯТЬ О ДНЕ РОЖДЕНИЯ

Маленькие гости, приглашенные на день рождения друга, будут рады ответному подарку — воздушному шарiku.

Купите шарики, наполненные гелием, и к ленточкам привяжите фотографии виновника торжества. Пока идет праздник, шарики будут выполнять роль фотOVERнисажа, а когда придет время расходиться, подарите гостям на память по шарiku с фотографией именинника.



ДОМИК ДЛЯ ИГР

У каждого живого существа должен быть домик или норка, где он мог бы устроить себе «домик», чтобы прятаться от окружающего мира. Совсем маленькие дети очень любят сидеть под столом, залезать под кровать или в шкаф, а когда становятся постарше, строят себе дома из подручных материалов: столов, стульев, кресел, штор и покрывал. Но игра заканчивается, и дом приходится разбирать.

Предлагаем осуществить мечту любого ребенка и сшить из ставшего ненужным комплекта постельного белья «домик». Он представляет собой чехол, который надевается на рабочий стол ребенка. Прорежьте в «стенах» окна, а для двери просто разрежьте полотнище «стены» и пришейте завязки, которые будут удерживать дверь открытой.

Такой домик-чехол можно не снимать со стола, а чтобы ребенок мог за столом писать, рисовать и мастерить, не пачкая «домик», накройте столешницу клеенкой.



Подготовила
Галина УШАКОВА

Для желающих похудеть, а таких среди нас подавляющее большинство, калории всегда воспринимались как главные враги. Чего только мы ни делаем, чтобы избавиться от них: ведем тщательный подсчет их потребления, до изнеможения сжигаем в спортзале, выбираем в магазинах только низкокалорийные продукты. И при этом мы абсолютно уверены, что поступаем правильно и все это поможет нам в борьбе с лишним весом. Но так ли это на самом деле? Как выяснилось, многие из бытующих утверждений о калориях не больше, чем просто мифы!



МИФ:

ЧЕМ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ — ТЕМ БОЛЬШЕ ЛИШНИЙ ВЕС

На вес влияет не количество калорий, а их качество. Последние исследования подтверждают, что люди, постоянно употребляющие продукты с большим количеством антиоксидантов, меньше страдают от избыточного веса, по сравнению с теми, кто этого не делает, хотя количество калорий, которые они поглощают, примерно одинаково. Это — прямой показатель того, что питательные вещества, с которыми связаны калории, играют главную роль в процессе обмена веществ.

Этот вывод подтверждают и другие исследования. Калории, поступающие в организм вместе с транс-жирами, ведут к увеличению веса на 30%, по сравнению с калориями, связанными с натуральными растительными жирами. А 500 килокалорий, полученные при употреблении полуфабрикатов или фаст-фуда, оказывают совершенно другое действие на организм, нежели 500 килокалорий, полученные с фруктами, овощами, зерновыми, нежирным мясом и молочными продуктами.

Гораздо важнее употреблять здоровую пищу, чем скрупулезно подсчитывать калории.

МИФ:

ПОДСЧЕТЫ КАЛОРИЙ ТОЧНЫ

Не так давно выступление одного из профессоров Гарвардского университета произвело эффект разорвавшейся бомбы. Дело в том, что формула подсчета калорий, которой пользуются люди уже более полувека, в свете последних исследований

оказалась совершенно неверной. Раньше считалось, что съеденная калория — это усвоенная калория. Однако, как выяснилось, не вся пища усваивается одинаково. Некоторые составляющие просто не перевариваются. А это значит, что килокалории, которые должны были быть усвоены, переработаны или отложены организмом про запас, просто выводятся из организма.

Легче всего всасываются жиры.

Белки животного происхождения усваиваются легче, чем белки, полученные из растений.

С разной скоростью перерабатываются разные углеводы: сахара поглощаются легко и быстро, в то время как клетчатка не только не всасывается сама, но и препятствует всасыванию других калорий.

Чем больше вы съедаете продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, цельнозерновые продукты), тем меньше жира у вас отложится.

МИФ:

ВСЕ КАЛОРИИ ОДИНАКОВЫЕ

Совсем наоборот! Все калории абсолютно разные. Чтобы переработать белки, жиры и углеводы, организм тратит совершенно разное количество энергии. Так, на переработку 100 ккал жиров организм тратит 6 ккал собственной энергии, а на сжигание 100 ккал углеводов организму требуется уже 10 ккал собственной энергии, и, наконец, на переработку 100 ккал белков организм тратит аж 30 ккал собственной энергии! Это в 5 раз больше, чем на переработку жиров и в 3 раза больше, чем на переработку углеводов! К тому же, существуют продукты, отнесенные к категории «отрицательные калории», или «калории минус», которые усиливают сжигание калорий в организме. Так, калорийность сельдерея составляет 16-18 ккал на 100 граммов, а чтобы их переварить, организм затратит около 30 ккал, то есть на переваривание сельдерея тратится больше калорий, чем он содержит.

Выбирайте продукты, на переваривание которых организм тратит больше калорий, чем получает от них.

МИФ:

ЦИФРЫ НЕ ЛГУТ

К сожалению, не всему, что написано на упаковке с продуктами, можно верить. Особенно это касается их энергетической ценности. Допустим, вы решили



приобрести замороженные котлеты, на упаковке которых значится: «В 100 граммах продукта содержится 300 ккал». На самом деле в этих ста граммах может содержаться более 350 ккал. Все дело в том, что официально разрешенная погрешность в исчислении энергетической ценности составляет целых 20%! А теперь давайте посчитаем.

За 4-5 ежедневных приемов пищи вы можете незаметно для себя набрать более нескольких сотен лишних килокалорий, даже если будете вести самый строгий их подсчет.

МИФ:

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО КАЛОРИИ СЖИГАЮТСЯ В СПОРТЗАЛЕ

Даже часами занимаясь на беговой дорожке или качая мышцы, мы способны сжечь не более 30% от всех полученных с пищей калорий. Львиная доля энергии расходуется на поддержание нормальной жизнедеятельности организма: обмен веществ, обновление тканей, снабжение их кислородом, заживление ран и т. д.

Однако хорошо развитые мышцы способствуют сжиганию дополнительных калорий. Дело в том, что чем больше в теле мышц, тем больше энергии они требуют. Поэтому главный плюс, который дают тренировки с отягощениями — повышение процента мышечной массы в организме, и, как следствие, потребности в калориях.

Те, кто регулярно занимаются силовыми тренировками и имеют хороший мышечный корсет, будут сжигать больше калорий, даже просто лежа на диване, а значит, смогут позволить себе есть больше и не поправляться.

МИФ:

НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ПИЩА ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ

Низкокалорийная пища совсем не обязательно избавляет от лишнего веса. Например, в среднем яблоке всего лишь 50 калорий. Но

если съесть килограмм яблок, организм получит большое количество сахара и серьезную нагрузку на поджелудочную железу. Употребление большого количества простых углеводов (сахара) вызывает в организме выброс инсулина, который отправит все потраченные калории в «жировое депо».

Не стоит рассчитывать и на специальные «диетические» продукты с броскими надписями на упаковке: «0 калорий», «обезжиренное» и т. д., поскольку это всего лишь рекламный трюк. Мы уже выяснили, что не количество калорий, а питательные вещества, с ними связанные, влияют на лишний вес. Низкокалорийные продукты зачастую содержат в своем составе те же самые вредные добавки и синтетические заменители, которые имеются в фаст-фуде и другой, совсем не полезной, еде. Поэтому, как это ни парадоксально, употребление низкокалорийных продуктов с искусственными добавками ведет к переданию и, соответственно, провоцирует ожирение. Вместо того чтобы увлекаться низкокалорийными синтетическими йогуртами или газировкой, обратите внимание на натуральные овощи и фрукты.

МИФ:

ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС, НАДО СОБЛЮДАТЬ ЖЕСТКУЮ НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ДИЕТУ

Если человеку, не стремящемуся похудеть, рекомендуется ежедневный рацион с энергетической ценностью в 2500 ккал, то питание, содержащее 1200 или даже 1000 ккал, на которые рассчитаны большинство распространенных диет, воспринимается организмом человека, севшего на диету, как сильный стресс. Что же происходит далее? В ответ на лишения в организме в срочном порядке начинает вырабатываться особый гормон

стресса — кортизол, который приводит к мгновенному повышению глюкозы, выбросу инсулина, а затем к резкому падению глюкозы и сильному чувству голода, справиться с которым — сплошное мучение. Кроме того, что такие ограничения в питании могут ухудшить состояние кожи, волос и ввести в депрессию, они еще совершенно не стоят всех этих жертв. Строгие диеты, конечно, помогают похудеть (только самым выносливым и терпеливым), но избавиться от лишних килограммов можно и более щадящими способами.

Сократите ваш обычный рацион на 200-300 килокалорий, и вы уже начнете худеть!

МИФ:

ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ — КЛЮЧ К ПОХУДЕНИЮ

Подсчет калорий всего лишь помогает узнать, сколько энергии каждый день организм получает вместе с пищей. Однако, чтобы похудеть, необходимо эти калории тратить, а не просто фанатично их высчитывать. Наоборот, очень часто излишне скрупулезный подход к подсчету калорий быстро утомляет и вызывает желание бросить начатое. Если подсчет калорий вас тяготит и вызывает отрицательные эмоции, забудьте про математику и просто следите за объемом порций. Вместо

привычного куска мяса съешьте его половину, а тарелку для первого смените на полупорционную.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



ТАВОЛГА, или лабазник

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

соли салициловой кислоты. Именно эти соединения определяют его целебные свойства.

Лекарства из таволги вязолистной оказывают мочегонным и потогонным действием. Их применяют при подагре, ревматизме, водянке. Настой этого растения употребляют как жаропонижающее.

Гомеопатическое лекарство *Spiraea ulmaria* из свежих корневищ таволги вязолистной помогает при хроническом и остром суставном ревматизме и ишиасе.

В народной медицине цветки и корневища используют при ревматизме, корни — при дизентерии и гипертонии, а отвар корней — для промывания гноящихся ран, им лечат желудочно-кишечные расстройства, анемию. Сухими цветками, измельченными в порошок, присыпают места

ожогов, вдыхают в ноздри, чтобы избавиться от насморка. Траву и корневища применяют при злокачественных опухолях.

20%-ная спиртовая настойка травы обладает антибактериальным действием и способствует скорейшей грануляции и эпителизации ран, язв и ожоговой поверхности, то есть, может использоваться как ранозаживляющее средство. Исследования последних лет показали, что препараты из цветков лабазника оказывают успокаивающее и противосудорожное действие, снижают капиллярную проницаемость и уменьшают образование эрозий и язв в желудке. Они хорошо лечат простуду, артралгию. Подобным же действием обладают препараты из корней растения. Настои из травы лабазника проявляют выраженный антикоагулянтный (препятствующий свертыванию крови и образованию тромбов) и противодиабетический эффект. Клубеньки используют при лейкозах, отвар корней — при укусах бешеными животными и ядовитыми змеями.

● При подагре и ревматизме применяют настой из таволги вязолистной: 1-2 ч. ложки измельченных сухих цветков (или другого

сырья) заливают 1/4 л кипящей воды. Через 10 минут настой процеживают и пьют по 1 стакану 2 раза в день маленькими глотками.

● При лечении нефритов в качестве мочегонного, противовоспалительного, антимикробного средства траву, собранную в начале цветения, заваривают из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан воды. Это — дневная доза, которую принимают дробными порциями в течение дня.

● Как кровоостанавливающее и вяжущее средство таволгу используют в виде настоя: 1 ст. ложку измельченной травы заливают 1 стаканом воды, пьют по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

● Эффективное кровоостанавливающее средство — отвар корней таволги: 2 ч. ложки сухих измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, настаивают на кипящей водяной бане 30 минут, дают настояться при комнатной температуре 10 минут. Затем процеживают и принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

● При подагре и отложении солей готовят отвар: 15 г цветков лабазника заливают 1 л кипятка, настаивают, укутав, в течение 3 часов, процеживают и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

● Таволгу принимают вместо валерианы: 2-3 щепотки измельченной травы заваривают в 1 стакане кипятка и пьют вместо чая. Такой чай обладает не только успокаивающим, но и противосудорожным действием, улучшает сон.

Пить его можно безбоязненно, так как никаких противопоказаний у растения нет.

● Полезен чай из цветков лабазника. Цветки высушивают на воздухе в тени или в духовом шкафу и хранят в бумажных мешочках. Одну чайную ложку мелко измельченных цветков заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 5 минут и пьют как чай.

● Для спринцеваний при белях можно использовать отвар корней и цветков: 20 г сухого сырья залить 1 л кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, затем процедить.

● В качестве обезболивающих и противовоспалительных припарок при разных женских болезнях наружно используют более концентрированный отвар: 2 ст. ложки корней и цветков на 1 стакан кипятка.

● В лечебном питании используют салат из побегов лабазника. Молодые листья мелко нарезают, смешивают с измельченной зеленью укропа, петрушки, лука, рубленым яйцом, солят и заправляют растительным маслом или майонезом.

Лилия ГЛЕБОВА

Таволга вязолистная, или лабазник вязолистный — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с крепким ползучим корневищем.

Стебель высотой 60-100 см, ребристый, часто краснеющий. Мелкие белые цветки с очень сильным запахом собраны помногу в верхушечное щитковидно-метельчатое соцветие. Цветет с июня по август. Цветки опыляются насекомыми. Плоды созревают в июле-сентябре. Размножается таволга вязолистная как семенным, так и вегетативным путем — за счет корневищ.

Ареал таволги вязолистной охватывает всю Европу, Кавказ, Малую и Среднюю Азию, Казахстан, Сибирь, Монголию. В нашей стране она растет в лесной и лесостепной полосе Европейской России, Северного Кавказа, Западной и Восточной Сибири.

Растение влаголюбивое, поэтому произрастает только в хорошо обводненных районах. Сырые и заболоченные луга, днища лесных оврагов — излюбленные местообитания этого растения. Здесь таволга вязолистная образует обширные густые заросли, которые видны издали по ее высоким цветоносным побегам. Встречается также по берегам ручьев и речек, побережьям озер, канавам, на травяных болотах, в черноольшаниках и других сырых лиственных лесах.

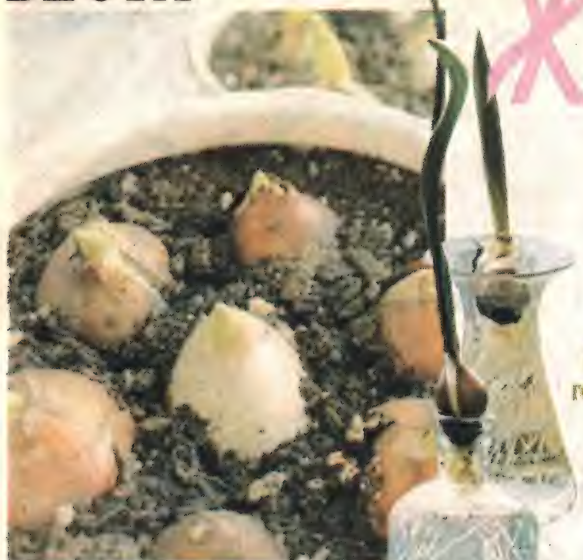
В народной медицине используют соцветия, подземную и надземную части таволги вязолистной.

Собирают траву во время цветения, сушат в тени или в сушилках, хранят в плотных упаковках. Корни выкапывают осенью, очищают от земли и сушат на чердаках или в сушилках, хранят в мешках. При сборе очень важно часть полноценных растений оставлять нетронутыми для возобновления.

Кроме дубильных веществ, растение содержит эфирное масло, флавоноиды, слизи,



Живые цветы К НОВОМУ ГОДУ



ПОДГОТОВКА

Шаг первый: отправляйтесь в магазин и купите свежие луковицы из новой осенней коллекции. Для зимней выгонки подойдут нарциссы, тюльпаны, гиацинты, крокусы, мускари, фрезии, сциллы и луковичные ирисы. (Гладиолусы для зимней выгонки не годятся.) Выберите здоровые и крупные луковицы без малейших повреждений.

Запомните! Мелкие, усохшие или поврежденные луковицы для выгонки не годятся — только зря потратите и материал, и время.

Шаг второй: отобранные для выгонки луковицы в бумажном пакете или сетке поместите в холодильник — подальше от морозилки — для стратификации, на 2-4 месяца. Срок ее зависит от размера луковиц: чем они крупнее, тем длиннее у них должен быть период «холодного» покоя.

Белые нарциссы и фрезии в стратификации не нуждаются, но хранить их до посадки лучше в прохладном темном месте.

Существует еще один способ стратификации, когда луковицы в холодильнике помещают уже высаженными в грунт: по одной в горшочках или по несколько штук в общей ящичке, как рассаду. Но поскольку не у всех найдется достаточно места в холодильнике, этот способ пригоден только при ограниченном количестве материала.

ВЫСАДКА

Подготовительный период окончен, и в конце октября — начале ноября начинается собственно выгонка цветов.

Для посадки луковиц выберите невысокую емкость с большими дренажными отверстиями. Если вы планируете высаживать несколько луковиц в одну плошку, подберите такую, чтобы после посадки луковицы не касались ни друг друга, ни стенок. На дно выбранной емкости насыпьте слой почвы, состоящей

из грунта для комнатных цветов, смешанного с песком и гранулированными удобрениями — они растворяются в почве постепенно, и их питательное действие продлится. Луковицы поставьте на грунт строго вертикально, слегка вдавите, а промежутки засыпьте подготовленной почвой:

мелкие луковицы засыпают почти до верха, крупные — на две трети. После посадки щедро полейте луковицы (до выделения воды в поддон) и выставьте горшки в прохладное затененное место.

ЦВЕТЕНИЕ

Теперь можно ждать зеленых ростков. В это время очень важно следить за влажностью почвы, она должна быть постоянно увлажненной, но не мокрой. В качестве емкостей для выгонки можно использовать корзины или широкие низкие вазы — это очень декоративно.

Как только появятся первые ростки, перенесите емкость с луковицами в теплое, хорошо освещенное место. Обычно до появления бутонов проходит 3-4 недели. После окрашивания бутонов следует убрать растения с яркого света для prolongации цветения. Луковицы отцветших растений после выгонки выбрасывают.



ВЫГОНКА НА ВОДЕ

Оригинальный и простой способ выгонки луковиц — без грунта. Для нее используют стеклянные вазочки с узким горлом для одной луковицы или широкую низкую вазу, заполненную декоративным гравием. В маленькие вазочки наливают воду и помещают в них подготовленные для выгонки луковицы так, чтобы донца луковиц не касались воды. В широкую вазу насыпают на две трети декоративный гравий или стеклянные шарики, на них вертикально выставляют луковицы и засыпают промежутки между ними.

Воду наливают до уровня посадки луковиц и не меняют, а лишь по необходимости доливают. Такой способ выгонки выглядит особенно декоративно, ведь очарование растения придают не только цветы, но и переплетение тонких нежных корней. К тому же, за ростом луковиц в прозрачном сосуде интересно наблюдать.



Нежные весенние цветы всегда поднимают настроение, а когда за окном свирепствует зимний холод, и вовсе дарят ощущение сказки. Особенно, если это не один цветок, а целая небольшая клумба первоцветов в одном горшке. Из подготовленных луковиц можно создавать композиции. Особенно эффектно она будет смотреться, если посадить в емкость к первоцветам мелкие луковицы окраски разных сортов. Для выгонки на воде используйте разные по форме и размеру декоративные стеклянные сосуды — тем самым можно обновить и украсить интерьер на несколько месяцев.

Как видите, вырастить луковичные к Новому году несложно и очень увлекательно. Желаем вам непреходящего ни осенью, ни зимой весеннего настроения!

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

ЦЕЛЕБНАЯ ЯГОДА — ОБЛЕПИХА

Одна из ценнейших ягодных культур, облепиха в диком виде растет в Сибири, на Алтае, Северном Кавказе. Ее плоды содержат витамины: С, А, В, Е, микроэлементы: бор, марганец, железо, сахара и органические кислоты.

Облепиха — кустарник или низкое дерево высотой до 3,5 метра. Это двудомное растение: то есть имеет мужские и женские экземпляры. Мужские дают пыльцу для опыления женских растений, а женские — обильный урожай ягод. Опыляется ветром. Это важно для садоводов.

Листья облепихи узкие — до 1 см, длиной 5-7 см. Междоузлия сближенные, а листья и плоды сидят на ветках так густо, как будто ими кто-то специально ветки облепил.

Созревшие плоды облепихи имеют окраску от бледно-желтой до интенсивно-оранжевой. Есть даже сорта с красными плодами.

Удобнее всего убирать плоды облепихи сорта Оранжевая, у которой плодоножки достигают длины 10 мм.

У Чуйской и Обильной плодоножки имеют длину от 2 до 4 мм.

Сорт	Характеристика						Срок созревания
	плодов				куста		
	Масса одного плода, г	Длина плодоножки, мм	Характер отрыва	Содержание масла, %	Высота куста, м	Крона	
Дар Катуни	0,4	4-5	Мокрый	3,4-6,9	3-3,5	компактная	Конец августа, средний
Обильная	0,5	2-4	Сухой	4,9	До 3	среднераски- дистая	Конец августа, средний
Чуйская	0,6	2-3	Сухой	4,6	До 3	относительно компактная	Середина ав- густа, ранний
Оранжевая	0,6	7-10	Сухой	4,6	До 3	раскидистая	Середина сен- тября, по- здний
Самородок	0,7	3-4	Сухой	6,9	До 3	среднераски- дистая	Поздний
Золотистая Сибири	0,8		Сухой	4-6	До 3	среднераски- дистая	Поздний
Подарок саду	0,8	6	Сухой	4	До 3	компактная	Средний

Кроме перечисленных в таблице сортов, есть и другие: Витаминная, Масличная, Новость Алтая, Щербинка, Малютка, Богатырская.

ОСОБЕННАЯ ЯГОДА

Облепиха — очень оригинальное растение.

● Во-первых, она опыляется ветром, как ни одно плодовое растение.

● Облепиха — двудомное растение, а это у плодовых почти не встречается.

● Очень длинные корни облепихи имеют шнуровидную форму, слабо ветвятся и залегают близко к поверхности земли.

● На корнях облепихи образуются клубеньки, которые накапливают азот из воздуха и обогащают азотом почву. Такое явление встречается только у бобовых растений.

● Облепиха плодоносит обильно, а плоды ее размещаются так тесно, что веточки напоминают початки кукурузы. Это и короткие плодоножки сильно затрудняют сбор урожая.

● Кроме всего этого, растение имеет острые колючки, которыми заканчиваются все веточки.

ПОСАДИТЕ ОБЛЕПИХУ

Посадите в своем саду облепиху. Ее ягоды по содержанию полезных веществ соперничают только с черной смородиной. Облепиха растет на любых почвах, кроме засоленных, закисленных и очень сухих. Для посадки копают ямки 50 x 50 см. На тяжелых глинистых почвах в посадочную яму добавляют песок. Облепиха любит рыхлые плодородные и умеренно влажные почвы.

В посадочную яму вносят органические и минеральные удобрения: 7-8 кг перегноя, 1 стакан золы, 60-70 г полного минерального удобрения. Кислые почвы предварительно нейтрализуют, внося 300-400 г извести на 1 кв. м. При посадке корневую шейку саженца заглубляют на 4-5 см.

Однолетний саженец укорачивают для дальнейшего разветвления. В дальнейшем образуется куст или небольшое деревце, в зависимости от сорта, высотой в среднем 2,5-3,5 м. Плодоносить растение начинает на третий-четвертый год после посадки.

Уход за молодым растением будет заключаться в регулярном поливе, если нет дождей, рыхлении и мульчировании почвы. Рыхлить почву под деревьями и кустами облепихи следует очень осторожно, стараясь не повреждать корни, иначе возле каждого пореза возникнет порослевой побег или целый их пучок. Поэтому многие садоводы устраивают под кустами облепихи газоны.

Но если облепиху надо размножить, то учитывают эту особенность корневой системы растения и на корнях специально делают насечки. На каждые 3-4 женские растения следует посадить 1-2 мужских, желательно, со стороны господствующих в данной местности ветров.



ВОПРОС-ОТВЕТ



ПОЧЕМУ НЕ ЦВЕТЕТ ТМИН?

Я очень люблю тмин. Его семена я кладу в борщи, салаты, мясные и рыбные блюда, в квашеную капусту и все заготовки на зиму. Но когда я решила вырастить его на своем участке, то у меня ничего не получилось. На грядке оказались низенькие кустики из длинных листьев, рассеченных, как у тысячелистника. Никаких стеблей и цветов не образовалось.

Тмин — двулетнее растение. В первый год он, действительно, образует кустики с прикорневыми листьями, похожими на листья тысячелистника. И только на второй год у него образуются стебли, растение зацветает и дает семена. После этого растение засыхает.



ЖИМОЛОСТЬ, ДА НЕ ТА!

У меня в саду растет куст, который мне продали как жимолость съедобную. Куст высокий раскидистый с тонкими веточками и нежными цветками. Летом на нем появляется множество оранжево-красных ягод, которые слеплены парами. Они невкусные и их есть нельзя. Может, вы знаете, что растет в моем саду?

Среди нескольких видов жимолости есть только одна ягода, которую можно есть — это жимолость синяя. Именно ее многие садоводы выращивают, как ягодную культуру.

Ваш куст — это тоже жимолость, но татарская. Ее выращивают как декоративный кустарник в парках и садах.

Подготовила Елена Фролова

МЕНЮ РАННЕЙ ОСЕНИ

В сентябре еще очень много свежих овощей, только что с грядки. Но есть их так же активно, как летом, три раза в день, уже не хочется. Погода диктует нам свои правила, а главными составляющими сентябрьского меню выступают мясо и овощи.

ОВОЩИ



ЗАКУСОЧНЫЕ ПОМИДОРЫ

Сентябрьские помидоры, последними созревшие на грядке, сочные и сладкие, поэтому из них получается очень вкусная закуска. Ее можно подать холодной, а можно запечь.

Крупные почти бессемянные помидоры порежьте на кружочки толщиной 1 см для холодной закуски и 1,5-2 см — для горячей. На каждый кружок положите немного тертого и смешанного с чесноком мягкого сыра (брынзы, адыгейского, моцареллы), а поверх слой тертого сыра типа пошехонского. Если хотите запечь помидоры, посыпьте их сверху рубленой зеленью. Запекайте помидоры, пока сыр не расплавится.



РОЛЛЫ ИЗ ЦУККИНИ

Разрежьте цуккини вдоль на ломтики толщиной 7-10 мм, посолите, поперчите, смажьте с обеих сторон оливковым маслом и запекайте на гриле до мягкости. Каждый ломтик смажьте закусочной пастой. Чтобы ее приготовить, мягкий козий или адыгейский сыр разотрите со сметаной, сверху разложите печеный сладкий перец без кожицы. Добавьте по вкусу каперсы или мелко порезанные маринованные корнишоны. Сверните ломтики рулетиками и дайте им до подачи пропитаться в холодильнике.



ПИЦЦА В ГРИБАХ

Из шампиньонов с крупными шляпками выньте ножки, порубите их и выложите в глубокую сковороду с растительным маслом. Добавьте туда же порезанную кубиками луковицу, колечки белой части лука-порея, измельченный чеснок и шпинат, порезанные кубиками помидоры без кожицы и семян. Посолите, поперчите и тушите почти до готовности. Шляпки грибов наполните овощной смесью, посыпьте тертым сыром, выложите на противень и запекайте до готовности.



БАКЛАЖАНЫ С ГРАНАТОВЫМИ ЗЕРНАМИ



Некрупные баклажаны одинакового размера разрежьте вдоль пополам, не отрезая плодоножек. Острым ножом сделайте в мякоти надрезы до кожуры. Полейте баклажаны оливковым маслом, посолите, поперчите, в надрезы поместите измельченные листики мяты. Запекайте баклажаны в духовке в режиме гриля до готовности.

Приготовьте соус:

слегка разведите натуральный йогурт молоком (сливками или пахтой), посолите, поперчите, добавьте 1 ст. ложку оливкового масла и 1 измельченный зубок чеснока.

Когда баклажаны немного остынут, аккуратно полейте их соусом, посыпьте зернами граната, поджаренными семенами кунжута или тертыми грецкими орехами и сухим тимьяном.



КАПУСТКА ЗАПЕЧЕННАЯ

Небольшой кочан капусты острым длинным ножом разрежьте на кружки толщиной 2-2,5 см. Выложите их на смазанный оливковым маслом противень, смажьте растопленным сливочным маслом, посолите, поперчите, посыпьте измельченным чесноком и запекайте в разогретой духовке до мягкости капусты. Она может стать прекрасным гарниром к мясу или самостоятельным блюдом для тех, кто любит овощи.



ТЕФТЕЛИ ПО-СЕНТЯБРЬСКИ

Пока еще много местных овощей, не забывайте добавлять их в привычные мясные блюда: и пользы больше, и обыденные блюда приобретают новый вкус.

К нежирному свиному или куриному фаршу вместо булочки добавьте мелко порезанные лук, помидоры без кожуры и семян, печеный или бланшированный перец, зерна вареной или консервированной кукурузы, рубленые зелень и чеснок. (В тефтелях мяса и овощей должно быть поровну.) Все посолите, поперчите, вбейте яйцо, сформируйте тефтели, обжарьте в хорошо разогретом масле, а затем на слабом огне под крышкой доведите до готовности. Тефтели с овощами сочные сами по себе и в дополнительном тушении не нуждаются.



РУЛЕТ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ СО ШПИНАТОМ

Половинку куриной грудки надрежьте вдоль и разверните, чтобы получился ровный пласт. Хорошо отбейте, обрежьте все неровные части мяса. То же сделайте со второй половиной грудки. Обрезки вместе с 250 г шпината измельчите в комбайне, добавьте 1 сырое яйцо, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех на кончике ножа. Перемешайте и выложите смесь на отбитое мясо, сверните рулетом, заверните в пищевую пленку и поместите на 1 час в холодильник.

Взбейте 1 яйцо с солью и перцем. 150 г панировочных сухарей смешайте с 1 ч. ложкой порошка паприки. Рулеты освободите от пленки, смочите во взбитом яйце, запанируйте в сухарях и выложите на противень, застеленный бумагой для запекания. Запекайте рулеты в духовке при 180° 25-30 минут.

Вместо куриной можно взять грудку индейки, но тогда измените количество ингредиентов. Приведенных здесь хватает на куриную грудку весом около 0,5 кг.



ДЕСЕРТ

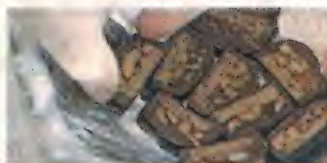


ВОСПОМИНАНИЕ О ЛЕТЕ — ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ

Большую миску или салатник полусферической формы застелите пищевой фольгой. 3-4 охлажденных сликера порежьте тонкими пластинками, выложите ими внутреннюю поверхность миски и поставьте на 30 минут в морозилку.

Чуть подтаявшее шоколадное мороженое взбейте миксером, переложите в кондитерский мешок или большой полиэтиленовый пакет с отрезанным уголком и выпустите на застывший сликерный слой, разровняйте и поставьте в морозилку на 1 час. Подтаявшим ванильным мороженым заполните середину торта, но не до верха, а верх покройте шоколадным, разровняйте его ножом и поставьте в морозилку на ночь.

Перед подачей опустите миску на несколько секунд в горячую воду, опрокиньте на блюдо и снимите фольгу.



ГОВЯДИНА С ЗЕЛЕНЬЮ

Кусок говядины (тонкий край) слегка отбейте, посолите и поперчите. Выложите на пласт смесь рубленого зеленого лука, петрушки и натертого на средней терке сыра. Сверните говядину рулетом, перевяжите в нескольких местах белой ниткой и запекайте в разогретой духовке до тех пор, пока вытекающий при протыкании мяса сок не станет прозрачным.



ФРУКТОВЫЕ ШАШЛЫЧКИ

Прекрасным десертом и для детей, и для гостей будут шашлычки из смеси сезонных и импортных фруктов: нанижите на шпажки ломтики киви, дыни, арбуза, ананаса, кусочки персика, сливы, банана, яблока, груши.

В качестве соуса к фруктовому шашлыку можно подать сгущенное молоко, шоколадный или карамельный сироп.

24 К вашему столу ЯБЛОЧНЫЙ СЕЗОН

Сентябрь — яблочный сезон. Когда яблок бывает столько, что их просто невозможно съесть в свежем виде, воспользуйтесь предлагаемыми рецептами не только десертов, но и горячих блюд с яблоками.

ПОРЦИОННЫЕ ПИРОГИ С ЯБЛОКАМИ

Этот десерт готовится легко и быстро.

Готовое слоеное дрожжевое тесто разрежьте на равные прямоугольники размером 10 на 15 см, середину прямоугольников наколите вилкой. Кисло-сладкие яблоки разрежьте пополам, выньте сердцевину и порежьте тонкими ломтиками. Выложите их внахлест на тесто, отступив от краев 1,5-2 см. Посыпьте яблоки сахаром, смешанным с молотой корицей. Выпекайте в разогретой духовке до готовности.



ГОРЯЧИЙ САЛАТ В ЯБЛОКЕ

Мелко порежьте пол-пучка лука, 1 черешок сельдерея, 1 морковь натрите на терке или порежьте соломкой. На сковороде растопите 1,5 ст. ложки сливочного масла и обжарьте овощи около 4 минут, затем добавьте к ним 100-150 г мелко порезанной куриной грудки и 2-3 так же мелко порезанных куриных сосиски. Снимите с огня, посолите, поперчите, посыпьте итальянскими травами, перемешайте.

У 5-6 крупных кисло-сладких яблок с плотной мякотью срежьте верхушки и ложкой выньте мякоть, оставив стенки яблочной «емкости» толщиной в 5-7 мм. Мякоть порежьте мелкими кубиками и смешайте с горячей смесью. Заполните яблоки салатной смесью и поставьте в разогретую духовку. Запекайте до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Готовый салат, пока он горячий, посыпьте тертым пармезаном и подавайте.



ЗАКУСОЧНЫЙ ПИРОГ С БЕКОНОМ

Приготовьте несладкое песочное тесто и выложите его в форму для запекания, чтобы получилась основа пирога с бортиками. На дно основы выложите слой кислых яблок, очищенных и порезанных на четвертинки. Закройте пирог переплетенными полосками бекона. Выпекайте в разогретой духовке до готовности.



ЯБЛОКИ В КЛЯРЕ

3 крупных сладких яблока очистите, порежьте на кружки толщиной 1 см, специальным приспособлением или тонким острым ножом вырежьте сердцевину.

Взбейте 2 яйца с 1 ст. ложкой коричневого сахара, пакетиком ванильного сахара, щепоткой соли, молотой корицей (по вкусу), добавьте 1 стакан муки, перемешайте и понемногу вливайте светлое пиво, постоянно помешивая, пока не получится густое тесто.

Опускайте кружки яблок в клар, а затем сразу в кипящее растительное масло. Когда клар поджарится до золотистого цвета, вынимайте яблоки и выкладывайте на решетку или салфетку, чтобы убрать излишки масла. Готовые яблоки сложите горкой, пересыпая сахарной пудрой.



СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

Куски корейки посолите, поперчите, приправьте специями по выбору и выложите в смазанную маслом большую форму для запекания или на противень. Поверх мяса уложите кружки кисло-сладких яблок и орехи кешью. Запекайте мясо в духовке до готовности. Перед подачей посыпьте зеленью по своему вкусу.



СОСИСКИ НА ЯБЛОЧНОЙ ПОДУШКЕ

На дно смазанной сливочным маслом формы для запекания выложите порезанные пополам некрупные яблоки. В яблочном сидре или соке замочите промытый темный изюм. Яблоки слегка присолите, поперчите и, если хотите, слегка посыпьте сахаром. Поверх яблок выложите куриные сосиски, в промежутки между ними насыпьте изюм и вылейте сидр, сбрызните растопленным сливочным маслом и запекайте в разогретой духовке, пока яблоки не станут мягкими, а сосиски не поджарятся.



ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Все знают, насколько полезны печеные яблоки, но выглядят они непрезентабельно. Приготовьте из яблок десерт, который, возможно, понравится вашему домашним больше, чем просто печеные яблоки.

Срежьте у яблок верхушки и аккуратно удалите мякоть, оставив стенки толщиной 5-7 мм. Мякоть порежьте кубиками и припустите в сахарном или медовом сиропе с молотой корицей и ванилином. Заполните яблочные емкости припущенными яблоками, смешанными с изюмом и орехами, накройте крышечками из теста, вырезанного формочкой для печеня или решеткой, сплетенной из полосок теста. Запекайте яблоки в разогретой духовке до мягкости и готовности теста.

Приготовьте тесто: смешайте 1 яйцо с 2 ст. ложками сахара, 0,5 ч. ложки погашенной соды, добавьте 1 ст. ложку размягченного сливочного масла и 0,5 стакана молока. Всыпайте муку постепенно, при постоянном помешивании, пока не получится эластичное тесто, подходящее для раскатывания.



ФРАНЦУЗСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Приготовьте основу для пирога: смешайте 1,25 стакана просеянной муки, 1 ч. ложку сахара, 0,5 ч. ложки соли, добавьте 100 г замороженного сливочного масла, порезанного маленькими кусочками, и смешивайте до однородной массы. В три этапа добавьте взбитое с 1 ст. ложкой холодной воды 1 крупное яйцо, после каждого добавления яичной болтушки перемешивайте тесто. Перемешивайте его, пока оно не станет мягким и эластичным. Готовое тесто скатайте в шар, положите в полиэтиленовый пакет и поместите на 1 час в холодильник. Между двумя листами пергамента или бумаги для выпечки раскатайте его в круг чуть большего размера, чем сковороды, в которой вы будете печь пирог, наколите вилкой, оберните полиэтиленом и снова поставьте в холодильник.

Приготовьте начинку: в сковороды, в которой вы будете печь пирог, растопите 150 г сливочного масла, кисточкой покройте им всю внутреннюю поверхность сковороды, всыпьте 0,75 стакана сахара и, помешивая, держите на огне, пока сахар равномерно не смешается с маслом. Снимите сковороду с огня и уложите на дно сковороды, начиная от бортиков, кругами половинки яблок с твердой мякотью, плотной кожурой и без сердцевин. Кладите яблоки выпуклой стороной вниз в два слоя.

Верните сковороду на огонь и держите на среднем огне, пока сахар не начнет пузыриться. Яблоки нижнего слоя постепенно будут уменьшаться в размерах, аккуратно разместите в промежутках между ними яблоки верхнего слоя, чтобы закарاملезованные яблоки полностью закрыли дно сковороды. Снимите сковороду с огня и дайте яблокам немного остыть.

За это время достаньте из холодильника тесто, чтобы оно согрелось и стало эластичным, и разогрейте духовку. Накройте закарاملезованные яблоки тестом, края заправьте внутрь. Выпекайте пирог, пока тесто не приобретет золотистый цвет. Выньте его из духовки, дайте немного остыть и осторожно переверните на блюдо. Если какие-то яблоки пристали к сковороде, аккуратно подцепите их ножом и верните на пирог. Порезанный на порции пирог можно подавать со взбитыми сливками.

ПИРОГ С РОЗАМИ ОТ ЙОЛИ

Известная болгарская кулинарка придумала этот чудный пирог с яблоками и заварным кремом, который может дать фору любому торту.

Приготовьте тесто: смешайте 125 г размягченного сливочного масла и 70 г сахарной пудры, добавьте 1 ч. ложку тертой апельсиновой цедры и ванилин на кончике ножа. Перемешайте, добавьте 100 г измельченного миндаля и 1 яйцо. Затем постепенно всыпьте 150 г муки и замесите мягкое тесто.

Заполните им смазанную маслом и обсыпанную мукой форму для выпечки и поставьте в холодильник.

Чтобы приготовить крем, смешайте 4 ст. ложки муки с 6 ст. ложками сахара, ванилином и 1 ч. ложкой тертой апельсиновой цедры. Добавьте 3 желтка и 0,5 стакана молока, перемешайте до однородной кашицы, влейте еще 1,5 стакана молока и 0,5 стакана белого вина. Поставьте смесь на огонь и при постоянном помешивании доведите до кипения, снимите крем с огня и дайте ему остыть. Основу пирога достаньте из холодильника, вылейте на тесто остывший крем и заполните всю его поверхность розами из яблок.

Для роз вам понадобятся достаточно твердые, не очень сочные яблоки с плотной мякотью, лучше красные, тогда розы будут выглядеть красивее. Срезая овощечисткой тонкие лепестки, «очистите» яблоки до самой сердцевинки. Берите самые маленькие кусочки яблока за основу и вокруг них «лепестков» за «лепестком» соберите розочки из ломтиков яблок.

Глазируйте розы растопленным абрикосовым джемом. Выпекайте пирог в предварительно разогретой до 180° духовке до тех пор, пока тесто не будет готово, а розы не станут золотистыми. Подавайте пирог остывшим.



ЯБЛОКИ В ПАНИРОВКЕ

Из яблока специальной выемкой удалите сердцевину, а освободившееся место заполните вареной сгущенкой и воткните в нее половинку шпажки. Снаружи яблоко облейте той же сгущенкой, обсыпьте лепестками миндаля, крупно молотыми грецкими орехами и кусочками разломанных руками кренделков.

Украсьте тонкими струйками растопленного черного или белого шоколада.



ЛУЧШЕ ФЕН, ЧЕМ ВОДА

Многие хозяйки, чтобы удалить ценники с донышек стаканов и чашек, замачивают их в горячей воде. Обычно это помогает отклеить бумажки. Но остается клей, который нанесен на стекло, а его водой смыть невозможно. Поэтому лучшим выходом будет прогреть этикетки струей очень горячего воздуха из фена. В этом случае бумажки можно удалить вместе с клеем.

Так же, с помощью фена, можно убрать и этикетки с бутылок и банок.


ЧТОБЫ ТЕСТО НЕ УБЕЖАЛО

Вы поставили тесто, а дрожжи оказались такими свежими, что тесто подошло очень быстро. Что делать, если вы еще не готовы заняться им?

Приостановить процесс поможет чистый лист бумаги. Смочите бумагу водой, отряхните капли и положите сверху на тесто. Оно «остановится».


МЁД ПО РЕЦЕПТУ

Если в каком-нибудь рецепте указано, что вам потребуется, например, 2 ст. ложки меда, отмерить именно две ложки очень сложно. Мед с ложки, которой его черпают из банки, приходится соскребать другой ложкой или пальцем, и все равно остается, что слизать.

Опытные хозяйки, прежде чем отмерять мед ложкой или стаканом, смазывают их растительным маслом. Мед с масляной поверхности скатывается весь, а ничтожно малое количество растительного масла не может испортить блюдо.


ДАЙТЕ РЫБЕ ПОЛЕЖАТЬ

Обычно мы солим и панируем в муке рыбу непосредственно перед тем, как выложить на сковороду. Для свежей рыбы этот прием подходит, а вот размороженная часто при жарке разваливается на куски.

Чтобы этого не происходило, надо куски рыбы посолить, обвалять в муке и дать им полежать минут 10-15, прежде чем положить на сковороду в горячее масло.


ЛЮБИТЕЛЯМ КУКУРУЗЫ

Не все у нас по примеру жителей западных стран любят поп-корн. Многие по старинке отдают предпочтение вареной кукурузе. А ее, как известно, надо есть, пока она горячая, вот и приходится обжигать пальцы. Если вы любите вареную кукурузу, сделайте себе приспособления для удержания початков.

Хорошенько с мылом вымойте гвозди длиной 70 или 100 мм и пробейте ими насквозь пробки от вина. Останется достать початки из кастрюли, воткнуть в кочерыжку с двух сторон это приспособление и наслаждаться горячей кукурузой, держа за пробки и не боясь обжечь пальцы.


ЕСЛИ ОКНО МАЛЕНЬКОЕ

Маленькое окно, да еще закрытое шторами, всегда визуально уменьшает комнату. Предлагаем повесить шторы на кронштейн-ставень, который поворачивается на 180°. С его помощью вы сможете убирать шторы днем, отворачивая их в стороны. Полностью открытое, даже небольшое, окно со шторами по бокам будет казаться больше, чем оно есть, и зрительно увеличивать комнату. На ночь, когда неважно, какого размера комната, кронштейн можно повернуть и, как ставнем, закрыть окно шторами.


ПЕРЕКИСЬ — НЕ ТОЛЬКО ЛЕКАРСТВО

Заметили на кафельной плитке плесень? Не расстраивайтесь. Обработайте ее перекисью водорода, желательно 30%-ной, оставьте на полчаса, затем смойте. Если смогли купить только 3%-ную перекись, просто повторите обработку несколько раз. Так же можно обеззаразить и пластиковые разделочные доски.

КРЕМ «РАДУГА»

Необычно и празднично смотрится на кексе, пирожном или торте украшение из радужных кремовых завитков. Чтобы сделать такое украшение, вам понадобится сухая разноцветная пищевая краска, кондитерский мешок, пластиковая бутылка и любой белый крем.

Отрежьте у бутылки донышко, вырежьте в нем серединку, просуньте в эту дырочку насадку кондитерского мешка, а сам мешок расправьте по впадинкам донышка бутылки. Во впадинки насыпьте краски разных цветов, а затем аккуратно заполните мешок кремом.

Когда вы будете выдавливать крем, он будет смешиваться с краской, и завитки выйдут разноцветными.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ЗИМНЯЯ СУМКА

В последнее время вошли в моду сумочки из тонкого войлока. Если вы не сможете найти в продаже войлок, его можно заменить драпом, проклеенным для жесткости дублирином.

Выберите форму сумочки и нарисуйте выкройку двух половинок в зеркальном отражении. Пристрочите молнии, застегнув которые, вы получите готовую сумочку. Ручки у сумки могут быть цельнокроеными, а могут пришиваться отдельно и выкраиваться из другого материала.

У таких модных сумочек есть еще одно достоинство: в расстегнутом виде они практически не занимают места в шкафу.



ЖИЛЕТ-КРУГ

Ранняя осень — пора жакетов, кардиганов и жилетов. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию жилет, который не составит труда выкроить и сшить даже самой неумелой портнихе. Он представляет собой самый обычный круг из ткани с прорезями для рук.

Как определить диаметр круга? Если вы собираетесь носить жилет распахнутым, его полы должны всего лишь сходиться, поэтому диаметр круга будет равен обхвату груди.

Тем, кто хочет, чтобы жилет был с застежкой, диаметр круга надо увеличить на 10 см.

Для такого жилета выбирайте либо двухстороннюю ткань, либо выкроите два одинаковых круга (из одной и той же или из разных тканей) и сшейте их изнанка к изнанке.

Для застежки можно использовать пуговицы, кнопки, липучки, паты — что хотите.

Чтобы легче было определить места прорезей для рук, измерьте ширину спины и внимательно рассмотрите схему.

И ЕЩЕ ОДИН КРУГ

Накидка в стиле 30-40-х годов выглядит очень романтично. Особую прелесть ей придает воротник-стойка с длинными расширяющимися концами.

Чтобы определить диаметр круга, вам придется попросить помощи кого-то из близких. Оптимальной для такой накидки считается длина до локтя. Поднимите руки до уровня плеч и разведите в стороны. Пусть помощник отмерит расстояние от локтя на одной руке до локтя на другой. Это расстояние и будет равно диаметру круга. Выкроите круг, вырежьте в центре горловину и разрежьте круг от горловины до низа (см. схему). Если хотите, можете оставить ровные края полочек или сделайте их закругленными.

К горловине притачайте воротник-стойку, а низ накидки обработайте руликом или подшейте.

Когда накидка будет готова, наденьте ее, завяжите воротник и расправьте концы, как бант, в разные стороны. В тех местах, где на накидку лягут концы банта, пришейте пуговицы, а на концах воротника прорежьте петли.

Вот теперь накидка готова. Бант из воротника придаст ей особое очарование.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ГАЛСТУК ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

33



...в великолепное украшение, которое вы сможете носить с блузкой в деловом стиле, повседневной водолазкой и даже с вечерним платьем.

Разложите галстук на столе и заложите складки, прикапывая их булавками и формируя из галстука полукруг. Примерьте. Если вас устраивает глубина складок, заутюжьте и пришейте их потайным швом. Украсьте получившееся «кольце» ниткой жемчуга, металлической пуговицей, эффектным цветком или брошью.



ЖЕМЧУЖНЫЙ БРАСЛЕТ «ОТ ШАНЕЛЬ»

Точно такие же браслеты были продемонстрированы на подиуме в осенней коллекции Шанель.

Вам понадобятся: золотистая проволока, два деревянных шарика, жемчужная краска, клей.

Покрасьте шарики жемчужной краской. Отрежьте кусок проволоки нужного размера, согните его в кольцо.

Просверлите (не насквозь) отверстие в каждом шарике. Нанесите на концы проволоки клей и закрепите их в отверстиях шариков. Дайте высохнуть. Ваш браслет готов.



ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ КЕДЫ



Да-да, такой парочки обуви не будет ни у кого. В этом вы можете быть абсолютно уверены.

Вам понадобятся:
светлые кеды, лоскут кружева, пуговицы и мелкие броши, нитки и акриловая краска в баллончике.

Накройте кружевом обувь и распылите краску из баллончика. Аккуратно снимите кружево, дайте высохнуть и после этого пришейте пуговицы и приколите брошки.



Подготовила Валентина КИРНОС



Размер 46-48.

СЕРЫЙ ШРАГ С ШИРОКИМ ОТВОРОТОМ

Итальянские модельеры придумали оригинальный свитер-шраг. Широкий отворот шрага и узкие рукава, украшенные жгутами, окутают Вас теплом и нежностью! Свяжите его для себя.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки серого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) — 550 г; спицы № 3,5; игла для сшивания.

Узоры: «жгуты» для рукавов по схеме, узор «путанка» для верхней части шрага.

«Путанка»: набрать четное количество петель.

1-й ряд: * лиц., изн. *, от * до * чередовать до конца ряда.

2-й ряд и все остальные вязать, как 1-й.

Описание работы

Верх: набрать на спицы 50 п. Вязать в поперечном направлении полную окружность верхней части общей длиной 120 см. Закрывать все петли в одном ряду.

Рукав: набрать на спицы 41 п. (4 раппорта плюс 3 петли для симметрии плюс 2 кромочные).



Вязать вверх узором «жгуты» по схеме, прибавляя до линии проймы с каждой стороны по 1 п. через 6 р. Довязав до проймы, закрыть все петли в одном ряду.

Сборка: сшить боковой шов верха, рукава, пришить рукава по меткам на схеме (7 см оставить незашитыми).

Условные обозначения на стр. 37.

Размер 46-48.

ШРАГ С ВОРОТНИКОМ «ХОМУТ»

Хотите быстро создать сногсшибательный мечтательный образ? Свяжите для себя такой шраг. Он вяжется, как шарф, только с рукавами на концах. А обернув его вокруг шеи, Вы получите главную фишку: воротник «хомут»!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки серого цвета (шерсть 50%, полиэстер 50%; 250 м/100 г) — 550 г; спицы № 3,5; игла для сшивания рукавов.

Узоры

«Резинка 1 х 1» для манжет.

Узор «полуанглийская резинка»: это односторонний узор. Изнаночная сторона резинки выглядит как английская резинка, поэтому ее изнаночную сторону используют как лицевую, а лицевую — как изнаночную. Для образца наберите четное количество петель.

1-й ряд: * 1 п. снять с накидом, изн. *, от * до * повторять до конца ряда.

2-й ряд: 1-ю п. снять, * изн., лиц. *, от * до * повторять до конца ряда, изн.

Далее вязать, чередуя 1-й и 2-й ряды.

Описание работы

Шраг вяжется одним полотном, начиная с одной из манжет. Набрать на спицы 44 п., связать «резинкой 1 х 1» = 20 см, сделать прибавления через каждые 5 п. и перейти на узор «полуанглийская резинка». Сделать по 4 прибавления по 1 п. через 6 р. с каждой стороны изделия и вязать без изменения количества п. по направлению ко второму рукаву. Когда останется довязать около 40 см, сделать убавления по 1 п. через каждые 6 р. 4 раза. Дойдя до манжеты, сделать убавления, провязывая по 2 п. вместе через 4 п., перейти на узор «резинка 1 х 1» и связать манжету длиной 20 см.

Сборка: теперь остается сшить рукава на высоту 40 см и обновка готова!



Размер 46-48.

ШРАГ С ВОРОТНИКОМ-СТОЙКОЙ

А как Вам этот шраг-реглан с широким воротником-стойкой?

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки белого цвета (шерсть 85%, акрил 15%; 90 м/100 г) — 500 г; прямые и круговые спицы № 5; игла для сшивания.

Узоры: сетка по **схеме I** (для левого рукава) и по **схеме II** (для правого). Все четные ряды вязать, как смотрят петли: лицевые вязать лиц., изнаночные — изн., «резинка 2 х 1» для воротника.

Описание работы

Рукав: набрать на спицы 26 п. плюс 2 кромочные. Вязать по **схеме I**, прибавив 6 раз по 1 п. с каждой стороны через каждые 6 р. Довязав до линии проймы, провязать от края: 1 лиц., 2 изн., 1 лиц., 2 п. вместе, далее вязать по рисунку. Закончить: 2 п. вместе, 1 лиц., 2 изн., 1 лиц. Продолжать делать убавления в каждом лицевом ряду. Провязав от проймы 12 см, закрыть рукав в три приема. **Второй рукав** связать симметрично.

Воротник: набрать на спицы 26 п. из края правого рукава, 30 п. для переда (с дополнительной нитью), 26 п. для левого рукава, 30 п. для спинки.

Связать 6 р. платочной вязкой, перейти на «резинку 2 х 1» (2 лиц., 1 изн.), провязать 6 р., сделать по одному убавлению по линиям, продолжающим линии реглана, далее воротник-стойку вязать без изменения количества петель на общую высоту 22 см. Закрывать петли.

Сборка: сшить рукава до пройм.

СХЕМА I для левого рукава

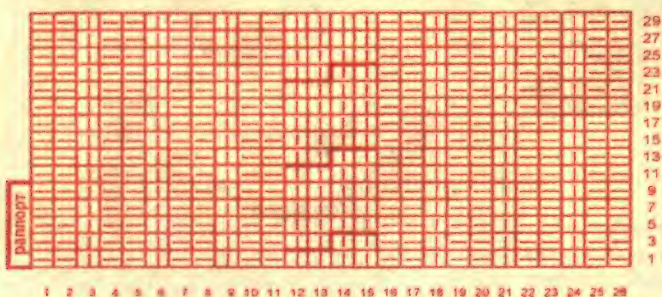
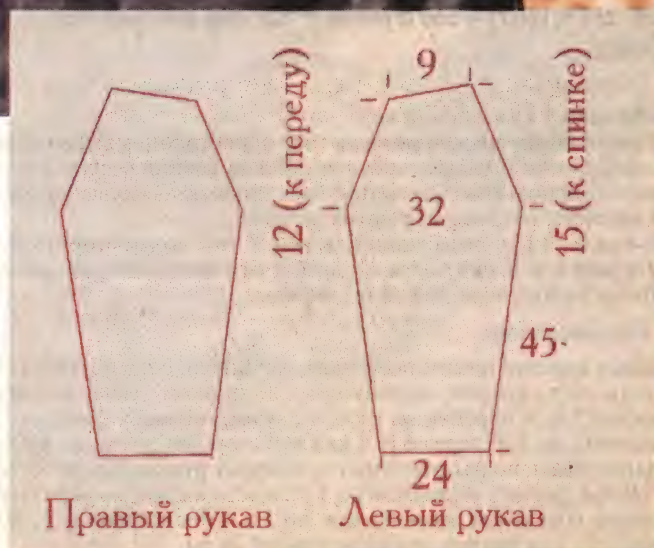
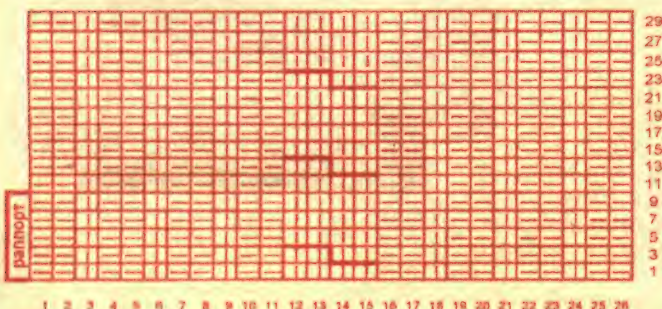


СХЕМА II для правого рукава



Размер 46-48.

ШРАГ, СВЯЗАННЫЙ УЗОРОМ «КОЛОСОК»

Вас впечатляет шраг, связанный твидовым узором «колосок»? На первый взгляд он кажется невыполнимым. Но связать для себя такую вещь достаточно просто, а учитывая использование толстых спиц и ниток, можно еще и достаточно быстро!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: белые с коричневым меланжированные нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 50 м/100 г) — 600 г; спицы № 8; крючок № 5 (в зависимости от плотности Вашего вязания и толщины имеющихся ниток размеры спиц и крючка можно изменить); игла для сшивания; 10 булавок для примерки.

Узоры: твидовый узор «колосок». Узор выполняется и по лицевой и по изнаночной стороне. Вязать свободно. Набрать четное количество петель.

1-й (лиц.) ряд: 2 п. провязать вместе лиц., 1-ю из провязанных п. осторожно снять с левой спицы, придерживая пальцами левой руки 2-ю п., оставить 2-ю п. на левой спице, далее 2 п. (одна из которых осталась на спице и следующую за нею) провязать вместе лиц., 1-ю из провязанных п. снять со спицы, 2-ю оставить на левой спице. Повторять провязывать по 2 п., одну из которых каждый раз оставлять на спице, до конца ряда. Последнюю п. провязать лиц.

2-й (изн.) ряд: 2 п. провязать вместе изн., 1-ю из провязанных петель осторожно снять с левой спицы, придерживая пальцами левой руки 2-ю п., 2-ю оставить на левой спице, 2 п. (одна из которых осталась на спице и следующую за нею) провязать вместе изн., 1-ю из провязанных п. снять со спицы, 2-ю оставить на левой спице. Повторять провязывать по 2 п., одну из которых каждый раз оставлять на спице, до конца ряда. Последнюю п. провязать изн.

Далее чередовать 1-й и 2-й ряды.

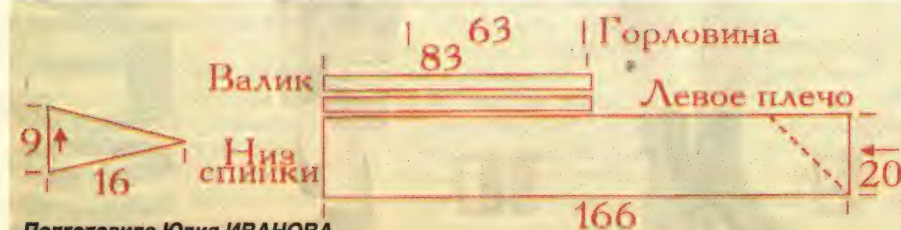
Описание работы

Шраг состоит из трех основных частей: шарфа длиной 166 см, уголка высотой 9 см со сторонами по 16 см, и 3 валиков, 2 из которых связаны на половину длины шарфа (по 83 см), 3-й валик — вокруг горловины (63 см).

Набрать на спицы 12 п., связать твидовым узором «колосок» 166 см. Связать уголок.

Валики: свяжите две полоски из 4 п. лиц. гладью длиной 82 см. На левой лицевой стороне шарфа подверните край на длину 83 см, оберните полоской край и приматайте, затем расположите к себе узкий (подвернутый) край шарфа, введите крючок ниже полоски, вытяните петлю, заведите рабочую нить к себе, сделайте накид, переведите на обратную сторону, введите крючок снова, зацепите петлю, снова перекиньте нить к себе и провяжите столбик без накида. Повторяйте обвязывать полоску, при этом крючок должен быть ближе к полотну, иначе цепочка из столбиков окажется сверху. В данном случае она будет незаметной. Так же обвяжите и второй валик, расположив его на полотне ниже первого на 2,5 см. Для третьего валика свяжите полоску из 5 п. лицевой гладью. Сшейте по всей длине, стыкуя края, чтобы валик в разрезе оставался круглым. Обвяжите его столбиками с накидом (накид провязывать вместе с петлей).

Сборка: теперь настал кульминационный момент сборки нашего шрага. Изучите выкройку. Запаситесь безопасными булавками для сборки. Начните с левого плеча. Приложите самый верхний уголок шарфа к левому плечу, проведите шарф под правой рукой, положите на левое плечо, затем переведите по переду на правое плечо и расположите поверх полотна на спинке, лежащего наискосок. Закрепите результаты своих трудов булавками. На левом плече поправьте конец шарфа (на выкройке обозначено пунктиром). Приложите впереди отдельно связанный уголок. Укрепите, осторожно снимите, наметайте, еще раз примерьте, а затем сшейте. Пришейте к верху горловины третий валик.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

Условные обозначения:

□ — изнаночная

□ — лицевая

□ □ / □ □ — 2 п. перекрестить направо: 2 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать лиц. 2 п. со вспом. спицы

□ □ \ □ □ — 2 п. перекрестить налево: 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лиц. 2 п. со вспом. спицы

□ □ □ / □ □ □ — 3 п. перекрестить направо: 3 п. оставить на вспом. спице за работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы

□ □ □ \ □ □ □ — 3 п. перекрестить налево: 3 п. оставить на вспом. спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы

3

4

5

6

1

2

7

8

9

10



КОСТЮМЫ ДЛЯ ОФИСА



Специально к началу нового рабочего и учебного сезона предлагаем вам коллекцию деловых костюмов. Стильные, модные и неповторимые, они достойны того, чтобы пополнить ваш осенний гардероб.

1 Костюм из твида с отделкой контрастными деталями: лампасами и поясом на брюках и шалевым воротником блейзера прилегающего покроя. Лаконичная и стильная модель для офиса.

2 Эффектный костюм из блейзера и прямых брюк декорирован светлыми полосами, что делает модель одновременно яркой, торжественной, строгой и благородной.

3 Костюм из кожаной юбки-карандаш и оригинального жакета длиной до талии прилегающего покроя с деталями из кожи: планками на полочках, талии и нижней части рукавов.

4 Молодые девушки, наверняка, оценят деловой костюм из классического блейзера и юбки-скорт с оригинальной отделкой из ткани-компаньона. Эта модель позволит вам и соблюсти

офисный дресс-код, и продемонстрировать собственную индивидуальность.

5 Двойка из твида в розовых тонах с отделкой из джинсовой ткани выглядит очень демократично и в то же время очень напоминает классический костюм от Шанель. Интересное решение делового костюма!

6 Необычный дизайнерский жакет с застежкой на потайную пуговицу, складками по линии рельефов переда, декоративными отлетными деталями на плечах в комплекте со стильными брюками с асимметричной отлетной деталью достойны самого пристального внимания модниц.

7-8 Костюм-четверка представляет собой два комплекта, которые идеально комбинируются между собой. Блейзеры идентичного покроя выпол-

нены из тканей двух видов: однотонной и в полоску. Низ выполнен в двух вариантах: брюки в полоску и однотонная юбка-карандаш с разрезом.

9 Строгий блейзер отделан тонким белым кантом и пером. Мини-юбка контрастирует с жакетом. Ее длина, разрез и суперприлегающий покроя делают модель очень соблазнительной.

10 Стильно и необычно выглядит костюм из блейзера, скомбинированного из двух видов ткани — однотонной и в очень мелкую клеточку, края и детали которого отделаны узким контрастным кантом, и эффектных клетчатых брюк. Черно-белые тона добавляют модели официальности и строгости.

11 Необычный жакет представляет собой симбиоз демократичной кожаной куртки-«косухи» и делового блейзера. Кожаные паты с пряжками добавляют оригинальности строгим брюкам.

12 Костюм из твида — укороченный жакет с тесьмой из бисера, кожаной планкой и застежкой на молнию и юбка с более длинными, чем средняя часть, отлетными боковыми деталями.

13 Классический костюм из твида в стиле Шанель из прилегающего жакета и узкой юбки, декорированный контрастными планками и золотыми пуговицами, представляет собой эталон элегантности.

14 Нарядный, торжественный и строгий одновременно, лаконичный ярко-синий костюм с минимумом деталей щедро украшен декоративными элементами из бусин и стразов по средней линии переда и краям рукавов.

15 Белый классический костюм с узкой юбкой-карандаш и элегантным жакетом в талию, двойным асимметричным воротником-шалейкой и необычно разрезанными рукавами.

1



2



3



4



БЛЕЙЗЕРЫ И КОМПАНИЯ

Эффектный блейзер необходим в каждом осеннем гардеробе. Именно он может стать украшением любого комплекта – в деловом или повседневном стиле. Блейзер можно сочетать как с джинсами, так и со строгой юбкой-карандаш. Но с чем бы вы его ни надели, вы всегда будете выглядеть стильно и элегантно.

5



6



7



1 Жакетик прилегающего покроя с пышной баской на спинке и декоративными вырезами спереди украшен контрастными кантами и манжетами.

2 Черный жакет с белой баской, отделанной застежкой-молнией, и шалевым воротником составит прекрасный комплект с однотонным топом и джинсами, а также со строгими брюками или юбкой.

3 Изюминка этого классического блейзера – необычные рукава с отделкой бахромой – неплохая идея для переделки блейзера, уже имеющегося в вашем гардеробе.

4 Эффектное сочетание по-лоз на этом блейзере позволяет зрительно сформировать прекрасную фигуру. В нем она будет выглядеть просто точеной.

5 Приталенный жакет с застежкой на металлическую пряжку скомбиниро-

8

9



ван из черной и белой ткани. На нижней части полочек выполнены декоративные складки. На талии — прорезные карманы с узкими контрастными планками.

6 «Идеальный сотрудник», — вот что подумают о вас, если вы выберете этот комплект, состоящий из классического блейзера с отделкой белым кантом, белой блузкой, галстуком и расклешенной юбкой со складками.

7 Стильный черно-белый блейзер с асимметричным комбинированием цвета будет прекрасно сочетаться как с остальными предметами, подобранными в тон, так и с компаньонами другого цвета, например, красным топом или ярко-синей юбкой.

8 Уютный и стильный классический английский блейзер из ткани в клеточку с бархатными деталями: воротником, клапанами карманов и манжетами, прекрасно подойдет как к кожаным джинсам, так и к строгой юбке.

9 Простой удлиненный пиджак «с мужского плеча» обладает яркой отделкой — полосами красного и

белого цвета, что делает модель необычайно привлекательной.

10 Удлиненный блейзер в тонкую полоску с асимметричными полочками интересен сам по себе, без лишних деталей. Чтобы не перегружать имидж, лучше сочетать его с простыми, однотонными вещами.

11 Двубортный жакетик с выступающими за линию нижнего края полочками украшен интересной бахромой в виде небольших кисточек.

12 Черный приталенный блейзер с золотыми пуговицами и белыми деталями — клапанами карманов и лацканами, станет идеальным партнером практически к любым брюкам и юбкам из вашего гардероба.

13 Этот комплект в стиле «преппи» выдает отличную престижную колледжа. Скромно, строго, стильно и элегантно — так выглядит этот белый блейзер с черными деталями в сочетании с клетчатой рубашкой и плиссированной юбочкой.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

10

11

12

13



КОГДА ОН ГОВОРИТ

так хочется верить, что это правда! А может быть, за этими словами стоит что-то еще? Хотите узнать, о чем думают мужчины, когда говорят нам, что любят?

Вы ведь и раньше слышали от него это слово. «Я люблю этого парня», — говорил он о своем школьном приятеле. «О, как я люблю тебя!» — приговаривал, глядя свою собаку, и тогда вы точно знали, что он имеет в виду. А вот теперь, когда он сказал: «Я люблю ТЕБЯ», — вы в замешательстве, ведь предложение из трех слов, вылетающее из уст разных мужчин, обозначает не одно и то же.

Мужчина, который очарован и заинтригован вами, испытывает к вам желание, благодарность, глубокие или просто теплые чувства, может использовать эти слова, чтобы выразить любое из вышеперечисленных чувств.

«Мальчиков с детства не учили выражать эмоции словами, а вот девочки умеют словами выражать тончайшие оттенки своих чувств», — объясняет Рон Уайн, профессор психологии из Вашингтона. — Иногда эти слова легко слетают с языка, а на следующий день мы вовсе так не думаем. Много зависит от того, как, где и, самое важное, КОГДА мужчина говорит это».

Вот самые типичные ситуации, когда мужчина произносит фразу: «Я тебя люблю», и попытки распознать, что он на самом деле имеет в виду.

«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ» МОЖЕТ ОЗНАЧАТЬ: «Я ХОЧУ СЕКСА»

«М» от парень, мой одноклассник, наверное, знал, что сказать девушке, чтобы она почувствовала себя рядом с ним спокойно и защищено, — вспоминает Шарлин, 21 год. — Он был очень милым, и меня тянуло к нему, поэтому я решила поверить в то, что он говорил. На следующий день после того, как он добился своего, он меня проигнорировал».

Вот несколько предупреждающих сигналов о том, что он использует слова «Я люблю тебя», чтобы затащить вас в постель.

ПРИЗНАНИЕ ПРОЗВУЧАЛО СЛИШКОМ РАНО. Вы знакомы несколько часов (или недель). Даже если ваши чувства вспыхнули ярко, как костер, и вы сами ждете этих слов от него, но поверите им лишь в том случае, если:

- верите в любовь с первого взгляда
- тоже хотите этих отношений
- слишком наивны.

Имейте в виду, следующая остановка — постель.

ЕГО ГОЛОС ВЫДАЕТ ЕГО МОТИВЫ. «Если тон его кажется вам необычным (он говорит на одной ноте или голос его звучит агрессивно), — объясняет Рон, — слова о любви могут быть всего лишь средством достижения цели».

ОН ГОВОРИТ ЭТО В ПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ. Если вы только что произнесли: «Я хочу, чтобы интимные отношения у меня были только по любви», и чуть ли не в тот же момент он говорит вам: «Я люблю тебя, котенок», — значит, он говорит то, что вы хотите услышать.

ОН СТАНОВИТСЯ СЛИШКОМ ПОЭТИЧНЫМ. Если его язык становится слишком цветистым, он употребляет в речи много прилагательных, особенно в превосходной форме, например, «Я никогда не встречал такой великолепной, такой замечательной девушки, как ты», — это явный признак того, что он от вас добивается удовлетворения своих желаний.

ОН ПРОКЛАДЫВАЕТ СЕБЕ ДОРОГУ НАОЩУПЬ. Он говорит эти три заветных слова в то время, как его руки ищут пуговицы вашей блузки.

ЕГО СЛОВА НЕТОЧНЫ. Если он мог говорить их кому угодно, вероятнее всего, что он говорит их всем. Слова: «Ты прекрасна! Я люблю тебя!» — отличаются от слов: «Ты понимаешь меня, вернее, понимаешь, что я имею в виду. И это делает нас такими близкими друг другу. Я люблю тебя!»

ЧТО ДЕЛАТЬ? Если вы услышали его признание в любви из приведенных здесь ситуаций, это значит, что с его стороны есть только одно желание, а вы — только цель для его осуществления. Сделайте небольшую паузу после того, как он сказал вам это. Почувствуйте свою силу. Затем скажите: «Это так мило с твоей стороны», — и он поймет, что вы явно не верите ему. Придется привести другие доказательства, если не это потребует время.



«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ» МОЖЕТ ОЗНАЧАТЬ: «ЧТО-ТО НЕ ТАК»

Мужчины иногда используют эту фразу, когда пытаются склеить отношения, которые «дали трещину». Когда он говорит: «Я люблю тебя», он надеется, что, возможно, это удержит вас от желания запустить в его голову чем-нибудь тяжелым.

Он может говорить, что любит, решив порвать с вами, и делает это, потому что считает, что таким образом облегчит ваши страдания.

ЕГО СЛОВА ЗВУЧАТ ОТЧАЯННО. Если его слова звучат так, будто он боится вас потерять или пытается убедить дать ему еще один шанс, есть опасения, что вы слышите больше, чем признание в любви.

ОН ТОЛЬКО ЧТО ВАМ ИЗМЕНИЛ.

Не всякий телефонный звонок «только для того, чтобы сказать, что я тебя люблю» означает измену с его стороны. Но если его не было три недели, а затем у вас дома в пять утра раздается телефонный звонок, где он пьяным голосом утверждает, что любит вас, повторяя это четыре раза подряд, возможно, он только что вам изменил.

ВЫ В ССОРЕ. Некоторые мужчины прибегают к этой фразе как к последнему аргументу в ссоре, когда они уже не в силах сражаться с вами.

ОН ВАС ОБИЖАЕТ. Большинство агрессивных мужчин произносят эти слова сразу же после того, как обидят женщину. Если он может наговорить вам гадостей, а потом сказать, что любит, спросите себя: как согласуются слова с его поступками?

ЧТО ДЕЛАТЬ? Если вы не собираетесь расставаться с ним, воспринимайте его признание как просьбу дать ему еще один шанс. Хотите расстаться? Немедленно «выводите его на чистую воду» и говорите прямо в лицо, что на самом деле значат для вас его слова.

ОН ХОЧЕТ СПРЯТАТЬСЯ ПОД ВАШИМ КРЫЛЫШКОМ

«У меня был парень, который постоянно признавался мне в любви, но подразумевал под этими словами другое: «Я нуждаюсь в тебе», — рассказывает Лиза, 33 года. — Это то же самое, что говорить: «Тебе нужна мне, чтобы оплачивать мои счета, стирать, готовить и убирать мой дом, когда я не в состоянии все это делать, потому что пьян. Мужчина, который действительно любит, относится к женщине совсем не так».



Сейчас Лиза замужем за человеком, для которого она не должна играть роль мамочки: «Я очень счастлива. Я нашла человека, который показал мне, что «любовь» — это не только слово».

ЧТО ДЕЛАТЬ? Подозреваете ли вы, что нужно сделать, посмотрев на ситуацию в лицо. Ужасное несоответствие между прекрасными словами: «Я люблю тебя», и тем, что вы чувствуете рядом с этим человеком. Более чем очевидно. Когда в ваших отношениях есть проблемы, очень важно реально оценить ситуацию, а не играть словами. Так что, если его признание в любви имеет не то значение, что вы слышите, скажите ему.

КОГДА «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ» ОЗНАЧАЕТ: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ»

«Я никогда не скажу женщине «люблю» до тех пор, пока не буду абсолютно уверен в том, что это действительно так, — говорит Чарли, 33 года. — Если это настоящее, я должен и чувствовать его по-настоящему».

Вот как вы можете это узнать.

ОН ГОВОРИТ ВАМ ОБ ЭТОМ ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ПОСЛЕ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ С ВАМИ. В этом случае его слова — не средство достижения цели, а истинное выражение того, что он чувствует.

ОН ДОЛГО НЕ ГОВОРИТ ВАМ ОБ ЭТОМ, ХОТЯ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ РАЗВИВАЮТСЯ УЖЕ ДАВНО. Если он на самом деле говорит эти слова впервые, и говорит то, что думает, он должен по-настоящему осознать всю их важность, а на это нужно время.

Если он серьезен, когда говорит: «Я люблю тебя», — это свидетельство того, что это действительно так.

ОН ВИДЕЛ ВАС НЕ В САМЫХ ВЫГОДНЫХ СИТУАЦИЯХ. Он знает, какая вы настоящая, и все равно признается в любви. Когда он говорит вам: «Я люблю тебя», после того, как вы открыли ему дверь в бигуди, без макияжа и в старом банном халате, — это хороший знак.

ОН ГОВОРИТ ЭТО В ПРИСУТСТВИИ ДРУЗЕЙ. Он осознает (так же хорошо, как и вы) важность того, что признание в любви совершается при свидетелях.

ОН ГОВОРИТ ЭТО БЕЗ СЛОВ. «Мой парень, художник, очень творческая натура, однажды начал как-то по-особому мне улыбаться, — делится Кейтлин, 23, — я знала, он думал, что любит меня, но не был готов сказать это вслух, хотя это было то же самое, если бы он произнес: «Я люблю тебя». В конце концов он это сделал».

ЧТО ДЕЛАТЬ? Наслаждайтесь моментом, и, если вы чувствуете то же, скажите ему об этом.

Гороскоп

с 15 сентября по 15 октября

Астролог-консультант Николай БУРЯ

ОВЕН. Во второй половине сентября возможны проблемы со здоровьем. После 28 числа ваши энергия и удачливость значительно возрастут, и вы сможете компенсировать потери предыдущего времени. В начале октября не теряйте времени и приступайте к новым планам, тем более, что у вас откроются широкие возможности в карьере, бизнесе и любви. В этом месяце госпожа Удача будет идти с вами рука об руку.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 22, 28. В октябре: 1, 5, 10, 14.

ТЕЛЕЦ. Вторая половина сентября может принести конфликты с деловыми партнерами и в семейном окружении. С 20 сентября по 5 октября придется заниматься восстановлением сил и здоровья, однако это не помешает общению, которое может оказаться довольно насыщенным. Благодаря поддержке друзей и покровителей вы сможете уладить сложные ситуации и сохранить в своей жизни стабильность.

Неблагоприятные дни в сентябре: 21, 25, 29. В октябре: 4, 8, 13.

БЛИЗНЕЦЫ. После 15 сентября на работе возможны интриги и сплетни. В этот период не стоит обсуждать свои намерения с окружающими, планировать важные мероприятия и поездки. Первая половина октября благоприятна для укрепления авторитета, повышения финансового и материального благосостояния. Новые знакомства могут быть интересными, а в новом кругу знакомых возможна встреча со своей судьбой.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 22, 28. В октябре: 1, 6, 10, 14.

РАК. Во второй половине сентября проявляйте сдержанность и дипломатичность, старайтесь больше внимания уделять семье и детям. С 17 по 26 число удачными будут покупки мебели, квартиры, ремонт в доме. С 27-го по 30-е могут возникнуть проблемы со здоровьем, разочарования в любви. В октябре вы сможете добиться успехов в реализации своих планов. В семье возможны приятные события.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 20, 25, 30. В октябре: 6, 7, 13.

ЛЕВ. Во второй половине сентября вас могут порадовать позитивные новости относительно ваших проектов. Появится возможность совершить путешествие, отправиться за границу, а также выйти со своими идеями на международный рынок. В первой половине октября, возможно, придется взять на себя новые финансовые обязательства. Новые люди, которые появятся в вашем окружении с 3 по 15 октября, могут принести проблемы.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 23, 27. В октябре: 2, 6, 11, 15.

ДЕВА. Во второй половине сентября возможны удачные операции с недвижимостью — это может быть и купля, и продажа. В октябре придется задуматься о людях, которые вас окружают, заняться перестройкой в своем деле, навести порядок в финансовых делах. В период со 2 по 12 октября уделите как можно больше внимания своему здоровью — вероятность заболеваний очень высока.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 19, 26, 30. В октябре: 3, 7, 12.

ВЕСЫ. После 15 сентября возможны проблемы со здоровьем. В период с 22 по 28 сентября не исключены конфликты с окружающими, неудачи в делах, которые могут основательно потрепать нервы. С приходом октября у многих могут появиться новые силы, новые связи, новые планы или новая работа. Планирующие переезд могут столкнуться с неожиданными проблемами, преодоление которых затянется до декабря.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 23, 27. В октябре: 2, 5, 11, 15.

СКОРПИОН. Во второй половине сентября возможны успехи в профессиональной или общественной деятельности. В отношениях с близкими будет больше тепла и понимания. В конце месяца некто удивит вас приятным сюрпризом. В первой половине октября в делах продолжится благоприятная полоса. Личная жизнь окажется не менее важной, чем работа или карьера. Беспокоить будет недостаток энергии.

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 24, 29. В октябре: 3, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ. Вторая половина сентября будет перегружена житейскими, деловыми и финансовыми проблемами. Этот напряженный период — не лучшее время для поездок, рискованных операций и сомнительных капиталовложений. В первой половине октября расположение планет сулит улучшение ситуации и на работе, и в личной жизни, но лишь в том случае, если вы сможете сдерживать амбиции.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 28. В октябре: 1, 6, 10, 15.

КОЗЕРОГ. Во второй половине сентября возможен рост достатка, ремонт в доме или переезд. После 23 числа активизируются соперники и тайные враги. Берегитесь сплетен и интриг. Октябрь принесет снижение жизненного тонуса, обострение хронических заболеваний. Возможны осложнения с проверяющими инстанциями. Не упускайте из вида мелочи, так как именно они могут стать причиной ваших неприятностей.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 20, 24, 30. В октябре: 4, 9, 13.

ВОДОЛЕЙ. Во второй половине сентября многие дела будут складываться успешно. В партнерских отношениях наметятся важные и позитивные сдвиги. В начале октября возможна удачная поездка с посещением сакральных мест. Удача коснется не только карьеры, но и любовных отношений. Однако 6-10 октября, в дни лунного затмения, избегайте споров, выяснения отношений, чтобы не спугнуть удачу.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 22, 27. В октябре: 1, 5, 10, 14.

РЫБЫ. Во второй половине сентября перед вами откроются многие возможности, поэтому задуманные в прошлом дела перейдут в стадию реализации. Финансовая ситуация заметно улучшится. В любовных отношениях все будет спокойно. Октябрь принесет карьерный рост, улучшение благосостояния. А вот здоровье может подвести. Организм будет подвержен осенним простудам, инфекциям.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 21, 26, 30. В октябре: 2, 8, 15.

КТО ТАКАЯ ВАША НЕВЕСТИКА?

Вечное противостояние: свекровь и невестка. Почему они редко уживаются? Может быть, потому, что, начиная жить вместе, и та, и другая совсем не знают друг друга? Или потому, что требуют друг от друга невозможного? А как будущая свекровь может узнать что-то о любимой женщине своего сына, если еще не делила с ней кров?

Спросите у сына, когда у его избранницы день рождения. Тогда по признакам ее знака Зодиака вы сможете не только кое-что узнать о характере будущей родственницы, но и поймете, чего от нее можно ждать и как себя с ней вести. Прочитайте. А вдруг вы узнаете что-то новое и о себе? Ведь вы тоже чья-то невестка.



ОВЕН

Бесстрашно стремится к острым ситуациям, но на резкие слова реагирует очень болезненно и долго их помнит. Редкий Овен доводит начатые дела до конца, чаще оставляет их близким, но при этом всегда найдет, за что их покриковать. Овен всегда стремится к лидерству, и если вы не желаете впускать невестку в свой дом с ее уставом — сразу определите и сферы влияния, и территорию. Ваш авторитет у сына должен быть незыблемым, тем более, что с родителями у нее могли быть сложные отношения.

ТЕЛЕЦ

Очень любит свой дом, много времени проводит в наведении порядка, украшении интерьера, подготовке к приему гостей. Такая невестка и сама любит покушать, и сына вашего будет кормить вкусно. Несмотря на ровный характер и замедленные реакции, эмоциональна и необоснованно ревнива. Сохраняет дружеские отношения с мужчинами и после свадьбы, так как дорожит налаженными связями. Путь к ее сердцу может быть проторен дорогими подарками, изящными украшениями, красивыми вещами.

БЛИЗНЕЦЫ

Даже если ее отчество не Юлиевна, она может стирать, варить суп, натирать полы, смотреть телевизор и разговаривать по телефону одновременно. Практичная дама с уникальными коммерческими способностями. С нею ваш сын будет и одет, и обут, и накормлен. Все может портить ее острый язык и неутоимое любопытство.

РАК

Кошечка с большими глазами рассматривает семью как убежище, в котором можно отосидеться и отослаться. Скрытна, крайне осторожна, с хорошо развитой интуицией. Имеет обостренное чувство собственности и тенденцию к накопительству. Смешивает понятия «мое» и «чужое», отчего имеет трения со свекровью. А если «злые люди бедной киске не дают украсть сосиски», обижается и уходит к родителям. При знакомстве с ней важно пер-

вое впечатление — изменить его удастся с трудом.

ЛЕВ

Эта дама не имеет соперников в любви: она сама всерьез и надолго влюблена в себя. Помпезная и демонстративная актриса обожает быть в центре внимания. Если окружающие не будут чтить ее, как королеву, она обидится и будет мстить, не скрывая эмоций. Она ненавидит все рутинное и скучное, а если подарит свекрови дорогой подарок, значит, он просто ей надоел.

ДЕВА

Хлопотунья, которая ни минуты не может жить без дела, придавая большое внимание мелочам и умея в малом увидеть большое, но склонна делать из мухи слона. Скептически, нетерпима к чужому мнению, педантична так, что ей невозможно угождать. Щепетильно относится к своему здоровью — даже при одной только мысли о микробе бросается мыть руки. Чрезвычайно ценит деньги и при каждой возможности экономит на спичках.

ВЕСЫ

Виртуозно играет на слабостях мужчин. Она напоминает Шахерезаду: пришла на ночь, а осталась навсегда, и так смогла заговорить вашего сына, что он тут же надел ей на пальчик колечко. Невестка-Весы будет избегать шкотливых моментов, но с упорством достигать своих целей. Она очень зависима от чужого мнения, но любит своих родных, балуя и мужа, и его родителей, и детей. А кокетничать с мужчинами будет и после замужества — натура такая.

СКОРПИОН

Змея, пригретая на груди, с необъяснимыми перепадами настроения, болезненной обидчивостью, мстительностью и властолюбием. Людей видит насквозь, умеет подметить самые уязвимые их места и ужалил именно туда и тогда, когда хочет обострить ситуацию. Жизнь воспринимает без оптимизма. Безопаснее держать ее в отдаленном террариуме.

СТРЕЛЕЦ

Ее заметит даже слепой. Эта дама всегда душевно неуспокоенна, любозна-тельна, азартна, склонна к перемене мест. Трудоголик. Ей некогда ни отдохнуть, ни «сникерснуть», что раздражает других, ленивых, невесток. Религиозна, но, несмотря на это, интриганка и организатор переполохов.

КОЗЕРОГ

Женщина-мышеловка. Внешне невозмутима, но людьми манипулирует ловко. Если же пружина «мышеловки» лопнет из-за «мышинной возни» мужа или его родственников, их неминуемо настигнет ее месть. И хотя она мнительна и осторожна, в борьбе за свою любовь готова задушить любую соперницу.

ВОДОЛЕЙ

Человек, душа которого одновременно и открыта, и загадочна. Тем не менее, именно свою душу она с радостью отдаст за материальные блага своего мужа. Не терпит ограничения личной свободы, окружает себя странными людьми и экзотическими предметами. Когда ей грозит зависимость, может быть упрямой, капризной и жестокой. А вообще, с ней лучше дружить.

РЫБЫ

Видит и слышит то, что диктуют ей внутренние установки, при этом часто путает, где кончаются слова от сердца и начинаются «от телевизора». Психолог от природы, она легко найдет лучший вариант среди множества мужчин и без промаха выстрелит глазами прямо в сердце будущего мужа. Нежна, заботлива, деятельна. Стоит ей остановиться — все вокруг забывают. Идеальная невестка. Умеет сострадать и никогда не бросит больного или не-мощного родственника.

ПРИШЛО ВРЕМЯ МЕНЯТЬ КОМПАНИЮ

— Что, если мои друзья
исчисляют меня безумцем?

— Что это за друзья?

Друзья детства, одноклассники, «покурщики», пылкие приятели, «оттегги», бывшие и настоящие — вот неполный перечень людей, которые входят в привычный круг общения и даже являются в друзьях и приятелях. Но приходит время, и вы понимаете, что эти люди стали вам неинтересны, их общество вас тяготит, а на вопрос «Почему не звоним?» ответить честно «Потому что вы мне надоели, и мне неинтересно с вами общаться» — стесняетесь.

Парфразируя известную поговорку, можно сказать: «Было время заводить друзей, и наступило время менять их».

Почему это происходит с нами и нашими друзьями? Каков выход? И где найти новых друзей?

На эти и другие вопросы мы попытаемся сегодня ответить. Ситуацию, когда друзья после института разъезжаются по всей стране, а ты и за границу, мы не рассматриваем. Тем более, что многие даже в таких условиях сохраняют дружбу на многие годы. Пусть пойдет в тех, с кем ты по-прежнему рад(а)но, но продолжать дружеские отношения с ними больше не хочешь.

Психологи утверждают, что чаще всего компания друзей распадается, когда у одного из них меняется...

...ИНТЕРЕСЫ

«Я почти перестала общаться со своими институтскими подругами. Когда-то мы вместе зажигали, любили шумные компании и клубные тусовки. Но потом я встретила мужчину своей жизни и вышла замуж. Теперь я выю семейное гнездышко, обставляю квартиру, навожу в ней уют, мечтаю о детях. А моим подругам все это неинтересно. Они по привычке приглашают меня иногда потусоваться и все реже забегают в гости. Но тем для разговоров остается все меньше, они сообщают мне новости о жизни наших общих знакомых, но эти новости мне уже неинтересны, а других общих тем, как оказалось, у нас нет. За прошедшие два года бывшие подруги изменились не в лучшую сторону: стали больше выпивать, легче знакомиться и относиться к интимным связям. Я смотрю на них и не узнаю, а ведь когда-то казалось, что мы всю жизнь будем не-разлей-вода». **Майя, 26.**

«С детского сада мы дружили втроем, я и две сестры-близняшки. В школе противостояли агрессивным одноклассницам, потому что были немногие белыми воронами — хорошо учились, ходили в музыкалку и художку. Любили ходить в театр и на выставки, в то время как девчонки из нашего класса частенько сидели на лавочке с пивом. Теперь мы учимся в университете, правда, на разных факультетах, но я понимаю, что нашей дружбе приходит конец, и не потому, что мы реже видимся. Сестренки все больше озабочены устройством личной жизни: их двоюродная сестра очень удачно вышла замуж, и теперь мои подруги больше общаются с его друзьями, в надежде подцепить себе обеспеченного мужа. Я пыталась их убедить, что денег и высокого положения можно добиться и самим. Я, например, получила гранд и предложение о сотрудничестве от известной компании, туда же меня зовут работать после окончания вуза. Но сестер такой долгий путь не устраивает. Они готовы выйти замуж без любви, лишь бы сидеть дома и не работать. Теперь вместо театров и выставок они ходят по дорогим магазинам и ресторанам, все

больше превращаясь в безмозглых блондинок, и видимся мы все реже. Как жаль, что наша дружба кончилась». **Юля, 20.**

...ВЗГЛЯДЫ

«Меня не покидает чувство, что я переросла нашу дружбу с Лизой. Еще в студенчестве, лет семь назад, мы с ней, обе незамужние, упивались своим феминизмом и бесконечными разговорами на тему: «Все мужики — козлы». Обе до сих пор не замужем. Но я просто незамужняя, а она — типичная старая дева. Я больше не считаю всех мужчин козлами и хочу встретить свою судьбу. А она меняет своих кумиров из числа голливудских актеров, по сто раз смотрит фильмы с их участием и пытается сравнивать реальных мужчин даже не с актерами, а с их героями. Мне не хочется больше с ней дружить, потому что такая дружба не дает развиваться, ничему не учит, а наш псевдофеминизм мне теперь смешон. Я мечтаю встретить свою любовь и устроить личную жизнь, а она — пить на кухне чай с такой же одинокой, но проверенной временем подружкой». **Светлана, 32.**

...ОБРАЗ ЖИЗНИ

«Мне удалось устроиться работать в большую развивающуюся компанию, где ценят и продвигают талантливых молодых сотрудников. Пока привыкала к новой работе, я «выпала из обоймы», с подругами общалась исключительно по телефону, да и то нечасто. А через три месяца, успешно закончив свой первый проект, прилетела на крыльях успеха, чтобы поделиться с подругами, и поняла, что им это неинтересно. Пошла с ними в клуб и поняла, что мне там скучно. Пустая трата времени и здоровья.

Не подумайте, что я стала карьеристкой и трудоголиком. Просто я делаю дело, которое мне нравится. За три года, что я работаю в этой компании, я бросила курить, выпивать коктейль или бокал вина просто так, без повода, записалась в спортзал, сбросила пять



килограммов веса, отточила фигуру, выучила еще один иностранный язык, не так хорошо, конечно, чтобы общаться с иностранцами, но для работы хватает, получила повышение, пять раз съездила за границу и получила два предложения руки и сердца. Сейчас готовлюсь к свадьбе.

А где мои подруги? Одна продолжает ходить по клубам и кафе, пьет все больше и стареет на глазах. Вторая успела выскочить замуж, развестись и возненавидеть весь мужской род. А третья не просто развелась, а еще осталась с крошечным ребенком на руках, с которым не может даже выйти погулять, потому что во дворе ее караулит бывший муж в надежде «стрельнуть» денег, чтобы опохмелиться. Я с ними практически не общаюсь, и они считают, что я зазналась.

Конечно, я понимаю, что от ошибок в жизни не застрахован никто. Но мой образ жизни мне нравится больше, и я уверена: что бы ни случилось, я не слою лапки, а буду барахтаться и выплывать, прикладывая все силы, потому что хочу двигаться вперед, а не стоять на месте. Не вижу ничего плохого в том, чтобы желать большего. Довольствоваться малым для умного человека неприемлемо». **Ксения, 28.**

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРОЩАТЬСЯ

Как понять, что настал момент покинуть свою старую компанию? Проанализируйте свои чувства, ответьте на приведенные ниже вопросы.

- Вам скучно, обсуждая темы, которые интересны им?
- Жалеете ли вы о проведенном с ними времени?
- Можете ли вы сказать, что их веселье вас больше не веселит?
- От общения с этими людьми остается неприятный осадок?
- Вам кажется, что общаетесь с ними по обязанности?
- Вы все чаще понимаете, что вы на другой волне, у вас другие интересы?
- Вы чувствуете, что стали слишком разными?

Если на большинство из этих вопросов вы можете ответить утвердительно, значит, оставаться в старой компании больше не стоит. Поддерживать отношения с ними значит зря терять время.

СТОИТ ЛИ ЖАЛЕТЬ?

Не каждому другу из вашего «вчера» нужно туда, где вы окажетесь завтра. И если вы хотите расти и совершенствоваться, не удивляйтесь, что ваши устремления не найдут понимания у вашей прежней компании. Только единицам удастся меняться, сохраняя при этом отношения со всеми своими друзьями. Если вы для себя решили, в какую сторону идти, и планомерно следуете в этом направлении, вы обречены на потерю друзей. Эти утраты приносят страдание, но оставить все по-прежнему значит остановиться.

Выбирайте: новые горизонты или старое болото.

Многие, боясь одиночества, остаются в болоте или безрезультатно стараются тащить из него за собой старых друзей.

Но если вы не готовы рвать старые дружеские связи, поддерживайте отношения на обычном житейском уровне. Со временем эти связи оборвутся сами.

Психологи утверждают, что без формирования нового круга общения кардинальных изменений в жизни не будет. Нужны новые взгляды на мир и новые знакомые, которые живут, исходя из тех же ценностей, которые вы хотите видеть в своей жизни.

НОВАЯ ЖИЗНЬ — НОВЫЕ ДРУЗЬЯ

Где взять новых друзей? Многие нахватаются во власти стереотипа, что чем человек становится старше, тем сложнее ему заводить друзей. Это не так. Просто бесполезно сидеть и ждать, когда вас позовут дружить. Помните, как заводили друзей в детстве? «Привет! Тебя как зовут? А давай играть вместе».

Во взрослой жизни все происходит примерно по тому же сценарию.

Образ жизни и взгляды людей, с которыми вы тесно общаетесь в данный момент, вам близки? Значит, в этом круге и надо искать новых друзей.

● Проще всего найти новых друзей среди коллег, если на работу вы ходите с удовольствием, или среди знакомых по спортзалу, клубу туристов.

● Ищите единомышленников, а найдя, общайтесь с ними, обменивайтесь контактной информацией, чтобы случайно не потерять связь с интересным человеком.

● Не ждите, пока кто-то постарается сблизиться с вами, делайте шаги навстречу понравившимся вам людям сами. Пригласите их в гости или организуйте какое-то мероприятие: пикник, поездку на природу, поход

на байдарках, экскурсию. Выбирайте то занятие, что понравится всем вашим новым знакомым. Ничто так не сближает людей, как совместно проведенный досуг.

● Найдя новых друзей, близких вам по духу, постарайтесь познакомиться с их друзьями. Наверняка, у них окажутся схожие взгляды.

● Не расстраивайтесь, если методом проб и ошибок вы найдете всего одного друга из десятков тех, с кем пытались установить теплые отношения. Один друг — это гораздо лучше, чем ни одного. Со временем найдутся и другие. Как правило, жизнь сводит похожих людей, и лучших друзей можно найти там, где не ждешь. Главное, чтобы разрыв связей со старой компанией не отбил желания искать новую.

А БЫЛА ЛИ ДРУЖБА?

Когда между людьми складывается дружба, основанная на родстве душ, она часто заменяет даже родственные отношения. С таким другом можно не видеться месяцами и годами, а потом встретиться и — как будто этого перерыва в общении не было. При этом совершенно не важно, какие именно изменения произошли в жизни друга. Но так умеют дружить мужчины, женщинам это редко удается, ведь женская дружба без «А поговорить?» не обходится.

Но если вам повезло, и подруга, что ближе сестры, у вас есть, вряд ли вы ее потеряете. А те друзья, с которыми вам стало неинтересно общаться, возможно, и не друзья вовсе, а так, приятели... Ведь дружба — это не просто совместное времяпрепровождение. У каждого человека жизнь одна, стройте ее так, как вы считаете нужным, без оглядки на бывших приятелей. А настоящий друг вас всегда поймет и поддержит.

Подготовила Мария ДРОНОВА



ТЕЛЕВИЗОР В ИНТЕРЬЕРЕ

ГДЕ СПРЯТАТЬ ТЕЛЕВИЗОР?

Это раньше телевизор был предметом гордости и одной из самых дорогих вещей в доме, присутствие которой старались выделить и как-то подчеркнуть в своем жилище. Теперь же плоский черный экран современного телевизора зачастую не вписывается в мягкий и уютный стиль домашнего интерьера и, разбивая пространство, что называется, зияет «черной дырой». Поэтому у многих возникает желание его спрятать. Мы подскажем, где это можно сделать.



1



2



3



4



5



6

В КАМИНЕ

Всем известно, что люди одинаково долго могут смотреть на экран телевизора и огонь в камине. Можете совместить эти два удовольствия, замаскировав телевизор в камине (фото 1). Когда нет вашей любимой передачи, на экране можно установить компьютерную заставку с видом горящих поленьев, как в настоящем камине.

ЗА РАЗДВИЖНЫМ МОДУЛЕМ

Оригинальные ставенки для телевизора декорированы постерами в одинаковых рамках. За ними и прячется экран (фото 5).

Деревянные панели на металлической штанге прекрасно вписываются в минималистский интерьер (фото 2).

ЗА КАРТИНОЙ

Ролл-жалюзи с репродукцией полотна известного художника закрывает телевизор, расположившийся в картинной рамке (фото 6).



ЗА ОКОШКОМ

Урбанистичный вид телевизора нарушает покой уютного деревенского домика? Прикройте его двумя панелями с зеркальной поверхностью в деревянных рамках, имитирующих окна (фото 3). Захотели посмотреть передачу? Просто распахните окно!

В ПОТОЛКЕ

Можно сделать телевизор абсолютно незаметным, если на специальной конструкции спрятать его в потолочном люке (фото 4). Закрыли дверцу — перед вами белый и пустой потолок. Открыли — получился целый кинотеатр!

ТЕЛЕВИЗОР НА ПОКАЗ

И, наоборот, при желании телевизор можно превратить в настоящий арт-объект и сделать его центром стильной композиции.

НА СТЕНЕ

Разнообразные полки и модули необычных форм могут стать прекрасным об-

рамлением для экрана. Пластиковый модуль из полок с закругленными углами подойдет для интерьера в стиле шестидесятых (фото 7).

А вертикальная подвесная этажерка с полками впишется в молодежную гостиную (фото 10).

Другой вариант — разместить вокруг телевизора рамки с черно-белыми фотографиями (фото 8). Тогда черный экран идеально впишется в монохромную композицию и станет ее центром.

В РАМКЕ

Можно разместить телевизор в красивой раме для картины и повесить по бокам два одинаковых светильника (фото 12).

Рама необычной формы с полочками, на которой расставлены книги, статуэтки и сувениры, а в центре расположен экран телевизора, привлекает внимание (фото 9).

Металлизированная рама, внутри которой находится модуль-этажерка для телевизора, аудиосистемы, DVD и т. д., прекрасно подходит для стиля хай-тек (фото 11).

Подготовила
Валентина КИРНОС



ЧТО РАССКАЖЕТ О ВАС РАБОЧЕЕ МЕСТО?

«Скажи мне, за каким столом ты работаешь, и я скажу — кто ты!» Так можно перефразировать известное утверждение. На самом деле, хотите вы этого или нет, ваше рабочее место наглядно демонстрирует окружающим черты вашей личности, достоинства и недостатки, стремление работать или заниматься другими делами. Для чего вы приходите на работу и как к ней относитесь? Кто вы среди окружающих вас коллег? Вы узнаете об этом, ответив на вопросы этого теста.



1. Легко ли вам найти на своем столе то, что вам нужно в данный момент?

- Конечно. Я точно знаю, где что лежит — А.
- В основном, да — Г.
- Да, но не сразу — Б.
- Не знаю, почему, но то, что мне нужно, всегда лежит на столе у соседа — В.

2. Что на вашем столе не относится к работе?

- Ничего. У меня на столе только то, что нужно для работы — А.
- Моя личная записная книжка, пара семейных фотографий и плакатов для поднятия трудового настроения — В.
- На моем столе полно всяких интересных вещей: собственноручно вышитая картина в рамке, старинная ваза, пара изысканных сувениров — Б.
- Так, посмотрим... У меня на столе красивый цветок, мой новенький телефон, косметичка, зеркальце и плюшевый мишка — Г.

3. Много ли на вашем рабочем месте приклеенных разноцветных стикеров-«напоминалок»?

- Нет, мой список дел есть у

меня в компьютере — А.

- Да, у меня иногда висит папочка таких записок — В.
- Эти бумажки-«напоминалки» заполнили все пространство на моей стене — Б.
- Они мне не нужны. Все, что мне нужно, я держу в голове — Г.

4. Что вы делаете с такими вещами, как старые ручки, карандаши, блокноты и бумаги?

- Сразу выбрасываю! — А.
- Стараюсь убирать их со стола в конце рабочего дня — Г.
- Они как-то сами перемещаются на моем столе с другими вещами — В.
- Они остаются лежать на моем столе. А вдруг пригодятся? — Б.

5. Как вам удастся избежать пятен от кофе и чая на столе?

- Я пользуюсь бумажными салфетками — В.
- У меня в ящике лежит очень красивая полиэтиленовая салфетка, которую я достаю, когда пью чай — Г.
- Вместо салфетки я использую обычный лист офисной бумаги — А.
- Да какая разница, есть пятна или нет? — Б.

6. Для фона вашего рабочего стола на

экране компьютера вы выбрали...

- Фотографию, на которой мы с подружками весело проводим время на морском побережье. Ах, эти беззаботные летние дни... — В.
- Красивый пейзаж. Классика, которая умиротворяет — Г.
- Черный экран. У меня нет времени подбирать фоны и заставки — А.
- Какая разница! Все равно на экране ничего невозможно рассмотреть из-за множества иконок и ярлычков — Б.

7. Соседка по кабинету просит одолжить ручку. Вы:

- Одним движением вынимаете ее из стаканчика — у вас всегда наготове письменные принадлежности — А.
- Передаете ей свой новенький «паркер» — Г.
- «Где же она есть? А, вот, под бумагами» — В.
- «Сейчас, только ее еще найти надо». Через пять минут поисков: «Извини, она не пишет» — Б.

8. Подошло время попить кофе. Вы:

- Приглашаете всех к своему столу. У вас всегда стоит наготове тарелочка с печеньем, орешками и конфе-

тами — В.

- Достаете из ящика стола недоеденный вчерашний сухарик и идете мыть свою чашку — Б.
- Разрываете пакетик кофе «три в одном», наливаете кипятка и продолжаете работать — А.
- Завариваете кофе с таким исключительным ароматом, что все вокруг только и спрашивают: «Что это за чудесный напиток?» — Г.

9. Где лежат ваши рабочие бумаги и документы?

- Они тщательно рассортированы в файлы по цветам — А.
- В стопке на столе — В.
- В нескольких красивых дизайнерских папках — Г.
- Везде! — Б.

10. Ваш кабинет и рабочее место больше всего располагают к тому, чтобы...

- Работать, а что же еще? — А.
- Поболтать с коллегами за чашечкой кофе — В.
- Поразмышлять, помечтать, придумать что-то интересное — Б.
- Продемонстрировать окружающим мой безупречный вкус — Г.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А:

ВЫ – НАСТОЯЩИЙ ПРОФИ

Идеальный порядок на вашем столе говорит о том, что вы – один из тех организованных, надежных и пунктуальных сотрудников, которых так ценят руководители. Все ваши бумаги разложены по порядку, документы разобраны по алфавиту. Вы цените время, и пространство на вашем рабочем столе организовано так, чтобы можно было достать все, что вам нужно, моментально. Вы аккуратны, не любите лишних разговоров и настроены на результат. Вы очень серьезно относитесь к работе, и ничто не может помешать вам идти к своей цели. Прекрасно, что вы настолько преданы своему делу, но придать своему рабочему месту немного индивидуальности вам бы не помешало. Просто так... Чтобы коллеги не считали вас сухарем и консерватором.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б:

ВЫ – ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

На взгляд постороннего человека, на вашем рабочем месте царит настоящий хаос. Но вы-то точно знаете, где и что у вас лежит. Ну разве что иногда не можете сразу найти то, что вам нужно... Однако беспорядок на столе совсем не означает, что за ним сидит плохой работник. Оригинальные арт-объекты, сувениры и интересные вещицы, украшающие ваш стол, говорят о том, что вы – творческий человек, открытый для новых идей и проектов. Вам свойственен бунтарский дух, вы обладаете прекрасной способностью мыслить нестандартно. Поэтому к вашим советам и мнению прислушиваются все вокруг, а идеи и предложения никогда не упускают. В этом плане вы очень ценный работник, о чем знают и ваш начальник, и коллеги. И хотя они относятся к вашему творческому беспорядку на столе с пониманием, иногда стоит навести на нем порядок. Хотя бы перед приходом новых клиентов.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В:

ВЫ – ДУША КОМПАНИИ

Да-да, в прямом и переносном смысле. Вы – тот человек, к которому хочется (и можно!) обратиться по любому вопросу. Вы всегда готовы выслушать и дать совет – как по рабочим, так и по личным моментам. Вы – экстраверт, любите общение и приходите на работу, как в свою большую семью. Без вас рабочий процесс просто не может идти нормально, и ваше отсутствие сразу замечают все остальные коллеги. Ваша коммуникабельность помогает вам с продвижением по карьерной лестнице и открывает перед вами новые возможности. Вы всегда приветливы, ваше рабочее место выглядит чистым и уютным, двери вашего кабинета всегда открыты, а на столе неизменно присутствует тарелочка с угощением. Всё вокруг вас так и говорит: «Подходите! Я всегда рада с вами пообщаться!» Шеф и сослуживцы очень ценят вашу доброту, участие и мудрые советы. Но они зауважали и полюбили бы вас еще больше, если бы вы стали уделять еще чуть-чуть больше времени самой работе.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г:

ВЫ – ОФИСНАЯ ДИВА

Ваше рабочее место демонстрирует коллегам вашу любовь к прекрасному. Вас можно назвать настоящим эстетом. Изысканность, безупречный вкус и чувство стиля, присущее вам, также находит отражение и на вашем рабочем месте. Дизайнерские канцтовары, идеально совпадающие по цвету с файлами, эксклюзивное бюро, самый модный смартфон – вот что его украшает. Вы – законодательница моды и стиля в вашем коллективе. Ваши наряды обсуждают в кулуарах, а обувь и аксессуары стремятся скопировать. В профессиональном плане вы хороший сотрудник, но карьера для вас – далеко не самое главное. Вас больше волнуют личные взаимоотношения. Изысканные и дорогие вещи на вашем столе, конечно, привлекают, но не стоит забывать о том, что слишком навязчивая красота может вызывать зависть и раздражение у окружающих. Так что, подумайте о том, чтобы убрать некоторые предметы подальше в ящики стола – чтобы быть «поближе к народу».





ОШИБКА АФАНАСИЯ ФЕТА

Прекрасный поэт Афанасий Афанасьевич Фет остался в русской литературе как создатель множества лирических стихотворений, отличающихся тонкостью передачи душевного настроения и большим художественным мастерством. Главные темы его музыкальной, мелодичной поэзии — природа и любовь.

Любовь всегда была его музой — а ведь когда жизнь дала ему шанс стать счастливым благодаря любви, он его отверг. И это было его ошибкой как человека...

БЕЗРОДНЫЙ ИНОСТРАНЕЦ

В 14-летнем возрасте Фету довелось пережить серьезную душевную драму, которая «окрасила» горьким цветом большую часть его жизни.

...В конце сентября 1820 года 45-летний русский помещик Афанасий Шеншин и жительница Дармштадта Шарлотта-Елизавета Беккер, в замужестве — Фёт, пребывавшая на седьмом месяце беременности, тайно покинули ее родной город и выехали в Россию — по причине страстной любви, всецело захватившей их в плен.

В ноябре того же года в селе Новосёлки, в поместье Шеншиных, Шарлотта-Елизавета благополучно разрешилась от бремени сыном. Ребенок был крещен по православному обряду, наречен Афанасием, а в метрической книге записан сыном Афанасия Неофитовича Шеншина.

Вот только официально обвенчался Шеншин-старший с принявшей православие и именовавшейся теперь Елизаветой Петровной Фёт лишь 4 сентября 1822 года...

Прошло 14 лет. Детство в роскошном имении... Няни, дядьки, гувернантки. Исполнение любых желаний и капризов. Исподволь воспитывавшаяся в мальчишке привычка властвовать. Одно имя Шеншин открывало перед юным Афанасием самые блестящие перспективы. В элитарном воспитательном заведении для отпрысков самых благородных семейств перед Шеншиным-младшим, наследником древнейшего рода, заискивал даже сам директор.

И вдруг всё это в один миг рухнуло!..

В 1834 году «ошибка» в документах обнаружилась, запись в метрической книге была признана юридически незаконной. В результате Афанасий Шеншин-младший был лишен фамилии, дворянства и даже русского подданства и стал «гессендармштадтским подданным Афанасием Фётом»...

В ПОГОНЕ ЗА ТИТУЛОМ, ИЛИ ПОЩЕЧИНЫ СУДЬБЫ

Родители, естественно, постарались максимально облегчить новое положение сына, в одночасье из наследника богатого русского помещика превратившегося в безродного иностранца, и отправили его продолжать обучение в частный пансион в небольшом эстонском городке. А юный Фет тогда поклялся себе когда-нибудь всё снова вернуть — имя, титул, достоинство, богатство!

В 1844 году Фет окончил словесное отделение философского факультета Московского университета, но, несмотря на успех его первого сборника стихов и высоко оцененные критикой публикации в столичных журналах, он решает жизнь свою изменить кардинально.

Единственно реальной возможностью для него получить дворянский титул было дослужиться до первого офицерского чина, и в 1845 году Фет вступает в кирасирский полк унтер-офицером. Уже через год он получает звание офицера, но... Незадолго до этого императорский указ известил, что отныне дворянство будет давать только чин майора! И вновь — противная всему существу Фета служба: муштра, смотры, учения, парады...

Полтора десятка лучших лет своей жизни отдал Афанасий Фет ненавистной службе. Наконец, в 1859 году был подписан приказ о присвоении ему чина майора. Однако судьба вновь дала ему жестокую пощечину: по новому указу государя императора вожденное дворянство могли получить офицеры только в звании... полковника!..

А ведь у него был шанс, дарованный судьбой, иначе видевшей его предназначенье — оставить втуне призрачно-маниакальную мечту о дворянской грамоте и стать счастливым. Быть может, небеса видели его счастье в другом — не в чинах и богатстве. И это «другое» предстало перед ним в образе Маши Лазич...

«И ЕЮ ВОСХИЩАЛСЯ ФЕРЕНЦ ЛИСТ...»

Мария Козьминична Лазич была дочерью мелкопоместного дворянина, который, несмотря на бедственное финансовое положение, граничившее с нищетой, нашел возможность дать девочке достойное образование. Мария училась в столице, была на редкость умна, серьезно начитанна, обожала поэзию. К своим 19 годам она, к тому же, была, по признанию многих, выдающейся пианисткой. Сам Ференц Лист восхищался ее игрой и прочил блестящую музыкальную карьеру...

А еще девушка была просто прекрасна. Но даже слепой мог бы в нее влюбиться — и не видя ее, очароваться ею, настолько прекрасно было это хрупкое создание из плоти, крови и нежной, чуткой души!..

Живя в столице, она строила планы на будущее, и в пылких девичьих грезах дальнейшее ей рисовалось светлым и радостным. Но грезы ее разбились о скалы суровой реальности: отец исчерпал все свои финансовые возможности. Оставшись без средств к существованию, Мария, оплакав неосуществленную мечту о карьере музыканта, вернулась в отчий дом, где, кстати, не было никого, кто мог бы оценить ее талант.

...Для кавалерийского офицера, ненавидящего службу, знакомство с семейством Лазичей стало утешительным солнечным лучом среди непроглядных серых небес, а с Машей — невероятно щедрым подарком вдруг раздобывшейся по отношению к нему фортуны.

...Любовь к ним пришла в единый миг — как только они увидели друг друга. И это была не простая влюбленность: к ним пришла страсть — та самая, единственная. Понимали ли они, что судьба решила все за них, а им осталось лишь подчиниться великой силе, украшающей человеческие отношения? Силе созидательной — но только если не противиться ей, иначе она станет такой же великой разрушительной!..

ЕДИНСТВЕННЫЙ ШАНС

Они стали видятся почти ежедневно — насколько Фету позволяла служба: он пытался выкраивать для встреч с любимой не только дни или часы, но и минуты. Они гуляли по саду, провожая закаты и встречая рассветы. Она играла ему на рояле, а он писал ей стихи. Он засыпал ее комнату букетами полевых цветов, она смеялась и плакала и просила Бога продлить это безумное очарование. Любовь увлекала их все дальше и дальше в свой мир, с которым они только начали знакомство — мир счастья, трепетного мига и восторженной бесконечности.

Казалось, в жизни Фета наступил перелом. Судьба благодетельствовала его любовью, ему оставалось только принять щедрый дар. Но... возлюбленная могла дать ему только одно — просто счастье. Ни богатства, ни титула любовь бесприданницы принести не могла. А он счел, что «просто счастья» ему мало...

В один из безумных летних вечеров Фет, собравшись с духом, твердо заявил Марии, что никогда не сможет связать себя узами брака с нею. Маша стоически перенесла этот удар, тем более невероятный, что Фет на тот момент официально был чуть ли не ниже ее по положению, и ничуть «не уступал» ей в богатстве. Справившись с волнением, она тихо, но твердо ответила, что согласна на все — лишь бы Фет оставался с нею.

Но он — во имя своей, еще почти детской, клятвы — пошел на полный разрыв...

«ОН НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ...»

«...Прошла неделя, другая. Однажды вечером Маша надела белое кисейное платье, вошла в гостиную, где они с Фетом провели вместе столько счастливых вечеров, достала из комода свечи и устала ими всю комнату. Потом взяла спички и стала зажигать свечи — медленно, одну за другой.

Через несколько минут комната озарилась трепетным сиянием многих десятков свечей. А потом... Горящая спичка то ли выпала из руки Марии, то ли она нарочно уронила ее на тонкую кисейную платя. Оно тут же вспыхнуло.

Пылая, как факел, Мария кинулась из комнаты в сад. Она бежала прочь от воды, уворачиваясь от пытавшейся спасти ее прислуги.

Она упала в дальнем углу сада. Когда огонь потушили, стало слышно, как она бормочет обожженными губами по-французски: «Он ни в чем не виноват... Только я... Спасите письма...» Эти слова она повторяла все три последних дня, умирая медленно, в страшных мучениях. Такова была цена ее любви.

А Фет прожил долгую жизнь, ни один миг которой не был озарен столь же истинным чувством. Он тоже заплатил за свою любовь, только плата эта растянулась на долгие, долгие годы...»

Почему ради какой-то призрачной мечты он отказался от любви?! Ведь, быть может, судьба нарочно испытывала его: ждала от него Поступка. Поступка во имя Любви. И тогда ему было бы дано всё?.. Но он — ошибся...

Может, он надеялся, что судьба даст ему еще один шанс — на любовь, на счастье. Но такой шанс ему выпал лишь однажды!

ДАЛЬНЯЯ ДОРОГА, ПУСТЫЕ ХЛОПОТЫ ДУШИ

Отказавшись от любви, можно сказать погубив ее собственными руками и холодным разумом, Фет, так и не дождавшись осуществления своей «дворянской» мечты через военную карьеру, через девять лет решил отказаться от службы. Он вышел в отставку и на целый год уехал за границу. Там, в Париже он женился на некрасивой (и нелюбимой), но преданной ему Марии Петровне Боткиной — дочери богатейшего чаеоторговца, дававшего за ней приличное состояние. По возвращении на родину Фет перебрался на хутор Степановку, недалеко от Орла, и начал помещичью жизнь.

Его деятельный характер не позволил вести жизнь тихую и размеренную: владение помещьем вылилось в фанатичную работу по переустройству и возрождению заброшенного хозяйства. Имение его вскоре становится образцовым. Фет превращается в страстного накопителя, занятого лишь мыслями о приумножении и без того немалого состояния. Постепенно покупаются новые земли, новые деревеньки. Из забытых Богом и хозяевами местечек они под бдительным хозяйским надзором Фета быстро превращаются в цветущие угодья.

Состояние семьи растет, а деньги, как известно, умеют многое. Фет пользуется заслуженным уважением в уезде, много лет подряд избирается мировым судьей. Растет его слава как выдающегося землеустроителя, прекрасного хозяйственника, позволяющего разбогатеть и себе, и крестьянину.

С возрастом у него заметно портится характер. Из блистательного рассказчика, остроумца, сочинителя поэтических экспромтов он превращается в тяжелого, раздражительного ворчуна и мелочного скрягу. Но вот что удивительно — и это отмечали многие, близко знавшие Фета: чем невыносимее делался его характер, тем нежнее, трепетнее и утонченнее становились его стихи.

«Что ты за существо — не понимаю, — писал Фету его старинный друг поэт Яков Полонский. — Откуда у тебя берутся такие елейно-чистые... стихотворения?.. Если ты мне этого не объяснишь, то я заподозрю, что внутри тебя сидит другой, никому не ведомый... человек, окруженный сиянием, с глазами из лазури и звезд и — окрыленный! Ты состарился, а он молод! Ты все отри-

цаешь, а он верит! Ты презираешь жизнь, а он, коленопреклоненный, зарыдать готов перед одним из ее воплощений...»

А дело, наверное, было в памяти о той любви, что пришла к нему, захватила его всего, а он ее предал. Образ Маши был с ним рядом всю жизнь, питал его творчество, и в стихах он продолжал говорить с нею — то ли оправдываясь, то ли клянясь в верности, — и продолжал любить ее...

*Нет, я не изменил. До старости глубокой
Я тот же преданный, я раб твоей любви,
И старый яд цепей, отравный и жестокий,
Еще горит в крови моей.*

*Хоть память и твердит, что между нас могила,
Хоть каждый день бреду томительно к другой,
Не в силах верить я, чтоб ты меня забыла,
Когда ты здесь, передо мной.*

ВОЛШЕБНИЦА ЛУНА

В 1873 году императорским повелением пятидесятилетнему Фету было даровано дворянство и возвращена фамилия Шеншин. Правда, литературные произведения и переводы он продолжал подписывать фамилией Фет.

Наконец, сбылась его мечта — только, вот, нам неизвестно, сколь радостным было это известие для человека, в свое время пожертвовавшего ради нее любовью, одна только память о которой так согревала его долгие-долгие годы...

Любовь и боль от той утерянной любви часто водили пером этого прекрасного поэта, тонкие штрихи букв ложились на бумагу и светлый образ девушки вновь восставал перед его мысленным взором, обретая волшебные черты...

*Кто юных лет волнения не знал
И первой страсти, пылкой, не послушной,
Во дни надежд о счастье не мечтал
С веселием улыбки простодушной,
И кто к ногам судьбы не повергал
Кровавых жертв любви великодушной?
И всё пройдет, — нельзя же век любить;
Но есть и то, чего нельзя забыть.*

...
*«Вы знаете, — сказала мне она, —
Что я владею чудным талисманом?
Хотите ли, я буду вам видна
Всегда, везде, с луною, за туманом?»
Несбыточным была душа полна,
Я счастлив был ребяческим обманом.
Что б ни было — я верил всей душой, —
И для меня слышалась она с луной.*

...
*Я был вдали, ее я позабыл,
Иные страсти овладели мною;
Я даже снова искренно любил, —
Но каждый раз, когда ночной порою
Засветится воздушный хор светил, —
Я увлечен волшебницей луною...*

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

Б. Эйхенбаум. Фет; Б. Бухштаб. А.А. Фет. Очерк жизни и творчества; История русской литературы; В. Масловский. Биография А.А. Фета; О. Андреева. Афанасий Фет: «Но жаль того огня...»; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

Об отношениях по наследованию имущества

Об определении размера задолженности по алиментам

Мои родители разведены. В 1998 году отец был лишен дееспособности и помещен в интернат. Родственники говорят, что мы с братом можем унаследовать земельный участок отца, площадью 16 га. Имеем ли мы с братом право на этот участок при живом отце?

Отношения по наследованию имущества возникают только после смерти наследодателя, поэтому, пока Ваш отец жив, Вы не вправе претендовать на принадлежащий ему земельный участок.

Признание лица недееспособным влечет для него невозможность распоряжаться своим

имуществом, но при этом не означает, что данное лицо этого имущества лишается.

Распоряжаться его имуществом (продавать, дарить, отдавать в залог и т. п.) может лицо, которое назначено опекуном недееспособного гражданина (вероятно, в случае с Вашим отцом опекуном является интернат, в котором он находится). При этом для распоряжения имуществом подопечного опекун должен получить согласие органа опеки и попечительства.

Мой сын в разводе с июня 2012 г. Алименты платит, исходя

из фактического заработка неофициальной работы (6 000-7 000 рублей), то есть, алименты

составляют 1 500-2 000 руб. Официально найти работу в нашей местности практически невозможно. А если и найдешь, то физически тяжелую, а сын по состоянию здоровья не может ее выполнять. Но судебные приставы требуют, чтобы он платил алименты, исходя из средней заработной платы по России (26 тыс. рублей), то есть 6 500 руб. ежемесячно, иначе грозятся конфисковать имущество. Вправе ли они это делать? Сумма задолженности у него уже выросла приличная. Может быть, ему нужно предоставить справку из больницы о состоянии здоровья?

Действительно, в соответствии с пунктом 4 ст. 113 Семейного кодекса РФ, размер задолженности по алиментам, уплачиваемым на несовершеннолетних детей, в соответствии со ст. 81 настоящего Кодекса, определяется, исходя из заработка и иного дохода лица, обязанного уплачивать алименты, за период, в течение которого взыскание алиментов не производилось. В случаях, если лицо, обязанное уплачивать алименты, в этот период не работало или не будут представлены документы, подтверждающие его заработок и (или) иной доход, задолженность по алиментам определяется, исходя из размера средней заработной платы в Российской Федерации на момент взыскания задолженности.

Учитывая, что Ваш сын не имеет официального места работы, судебные приставы обязаны рассчитывать его задолженность, исходя из средней заработной платы в РФ. Соответственно, официальное трудоустройство в подобных

ситуациях является наиболее желательным.

Предоставление судебным приставам-исполнителям справки из больницы не повлияет на порядок взыскания алиментов.

В то же время п. 4 ст. 113 СК РФ также предусмотрено, что, если такое определение задолженности существенно нарушает интересы одной из сторон, сторона, интересы которой нарушены, вправе обратиться в суд, который может определить задолженность в твердой денежной сумме, исходя из материального и семейного положения сторон и других заслуживающих внимания обстоятельств.

Данное положение означает, что Ваш сын вправе обратиться в суд с иском об установлении размера алиментов на его несовершеннолетнего ребенка в твердой денежной сумме (указав, какую конкретную сумму он в состоянии уплачивать в качестве алиментов), мотивировав это тем, что состояние его здоровья не позволяет ему работать полноценно и претендовать на получение заработной платы в размере средней зарплаты по РФ. В судебное заседание необходимо будет представить сведения о состоянии здоровья, а также о размере средней заработной платы в Вашем регионе. Желательно, чтобы в медицинских документах было отражено, что у Вашего сына имеются ограничения к труду (то есть, что он не может выполнять тяжелую физическую работу). Возможно, с учетом состояния здоровья, суд сочтет возможным установить алименты в твердой денежной сумме.

Статьей 112 Семейного кодекса РФ предусмотрена возможность обращения взыскания на имущество лица, обязанного уплачивать алименты, в том случае, если у него отсутствуют денежные средства, достаточные для погашения задолженности по алиментам.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Я всегда держу посты, а также, помимо постов, не ем скоромного в среду и пятницу.

Раньше поститься было не просто: основу моего рациона составляли овощи и каши. Теперь в магазинах под видом постной еды можно купить и макароны, и майонез, и выпечку и даже кондитерские изделия: конфеты, печенье, мармелад. А в некоторых странах, я слышала, в пост можно купить и соевый творог, и кокосовое молоко, и масло, похожее на сливочное...

Пост держать теперь легко. Но будет ли это правильно? Ведь суть поста не в диете и не в наборе определенных продуктов, а в отказе от соблазнов и отвержении чревоугодия. Будет ли пост, который не требует отказа от скоромной пищи, а заменяет ее суррогатами, полноценным?

Ведь, вкушая соевый творог или какой-нибудь суррогат, сознание наше воспринимает эту пищу как скоромную! Что Вы думаете по этому поводу?

Преподобный Иоанн Кронштадтский говорил: «Пост есть учитель». Из этих слов можно отметить следующее. Именно в пост Господь показывает человеку, что в его жизни есть отрицательного и к чему нужно стремиться.

Из этого следует, что первоначально мы должны заботиться о духовном развитии, то есть, о внутреннем посте, а потом уже и об исполнении мирского. На сегодняшний день конкретно ответить на Ваш вопрос не представляется возможным. Потому что нужно взвесить всю Вашу жизнь, то есть, какое у вас здоровье, чем вы занимае-

тесь, что вы делаете в течение дня, молитесь ли вы и т. д. Именно набор продуктов, который можно употреблять в пищу в постный день, точно может определить только духовник или тот священник, у которого вы чаще всего исповедуетесь и причащаетесь. От себя могу сказать, что если Вы можете поститься по всем правилам, отказавшись от того, что было Вами перечислено, то, пожалуйста, поститесь, но советуем вам такие действия обсуждать с духовником.

Мой брат потерял свой крестик, с которым его крестили в детстве. Мы купили ему другой, освятили в церкви, и он стал носить его. Прошел год, и брат нашел свой детский крест. Теперь он носит два креста сразу. Можно ли это делать?

Церковный устав гласит, что человек должен носить крестное знамение в воспоминание той миссии, которую исполнил Господь за грехи каждого из нас. Про два креста там ничего не говорилось. Поэтому советую вашему брату надеть найденный крест, с которым его крестили (предварительно освятив его в храме), а тот новый, который он носил, повесить в святом углу.

В нашей деревне живет бабушка — потомственная травница. И мать ее, и бабушка знали толк в травах, собирали их, сушили и помогали людям. Поскольку врачей в нашей деревне нет, а в район ехать далеко,

мы все ходим к этой бабушке и пользуемся ее отварами и настоями.

Она, передавая нам свои знания, что-то шепчет — не то молитвы, не то заговоры — непонятно, но ее травы помогают.

Знаю, что православным нельзя ходить ни к гадалкам, ни к целителям... Но нашу бабушку мы все знаем, а другой помощи нам ждать неоткуда. Неужели, принимая ее помощь, мы все грешим?

Да, естественно, православная церковь запрещает христианам обращаться к гадалкам, целителям, ворожеям и так называемым «бабушкам». Так как все то, что они делают, можно отнести к влиянию на подсознание человека с помощью нечистой силы (дьявола). Дьявол — враг Бога и всего человеческого рода, так как человек — это творение Божие. Именно поэтому так называемые бабушки ничего хорошего для христианина сделать не могут.

Хотя, на первый взгляд, нам кажется, что все якобы налаживается, как правило, все это проходит очень быстро, после чего наступают серьезные проблемы. Советую вам в любой ситуации, какая бы с вами ни происходила, обращаться к священнику в близлежащий храм и он, с помощью Божией, будет разрешать вашу проблему.

Десять лет назад мы освятили свой дом, пригласив для этого священника. Но после освящения в этом доме произошло самоубийство. Можно ли дом еще раз освятить, уже после этого события?

Да, конечно, можно. Для этого вам нужно обратиться к любому священнику, которому вы объясните ситуацию, он послужит молебное пение и затем покропит дом святой водой.

Господь призывает всех любить и даже за обидчиков своих молиться и просить за них прощения. Но что делать в моей ситуации? У меня есть приятельница, очень добрая, несчастная по жизни и тоже, кстати, верующая женщина. Но после общения с ней я просто лишаюсь сил. Такое впечатление, что она пьет из меня энергию, может быть, и неосознанно. Мне сказали, что таких людей называют «энергетическими вампирами». Я молюсь за нее, не держу на нее никакого зла и не знаю, что мне делать. Может быть, стоит ограничить с ней общение, чтобы сохранить здоровье?

В православной церкви нет такого термина как «энергетический вампир». Ваше рассуждение чисто мирское. С религиозной точки зрения, можно отметить следующее. Все Священное Писание призывает жить человеком с Богом. Что это значит? Это значит причаститься Святых Христовых Тайн. Через это таинство Господь дает человеку Благодать Святого Духа, которая ограждает человека от всего происходящего, что может человека ввести во грех (мыслей, чувств, поведения других людей и т. д.). Ответ на ваш вопрос однозначен: пойдите исповедуйтесь и причаститесь, и все пройдет само собой.

Православный календарь на октябрь

(новый и старый стиль)

- 4 октября / 21 сентября — Отдание праздника Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня
 8 / 25 — Преставление прп. Сергия, игумена Радонежского, всея России чудотворца
 9 / 26 — Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова
 14 / 1 октября — Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
 19 / 6 — Апостола Фомы
 23 / 10 — Прп. Амвросия Оптинского
 31 / 18 — Апостола и евангелиста Луки.

СВАДЕБНЫЕ ПОДАРКИ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ

Что подарить молодоженам, у которых есть все? Перед вами коллекция звездных свадебных подарков: сумасшедших, забавных и прекрасных, которые они получили, и о которых попросили сами...

● Джеймс Райтон, клавишник группы «Клаксонс», удивил свою молодую супругу, актрису Киру Найтли, преподнес ей в их знаменательный день оливковое дерево. Ему пришлось выложить около пяти с половиной тысяч долларов за столетнее дерево, на котором он выгравировал их с Кирой имена, посадив во дворе ее усадьбы на юге Франции.

● В день своей свадьбы с Адамом Шулманом в октябре 2012 года оscarоносная Энн Хэтуэй получила на свадьбу... корову (да-да, корову!).



Активисты из

организации защиты животных были так рады, когда актриса выбрала для свадебного стола абсолютно вегетарианское меню, что ослики невесты, преподнес ей этот необычный подарок.

● Когда в 2006 году Кэти Холмс и Том Круз связали себя узами брака, новобрачная получила в подарок от своего супруга реактивный самолет стоимостью более двадцати миллионов долларов. Лайнер был «упакован» по последнему слову техники и имел на борту

даже кинотеатр и доступ к Интернету. Таким подарком Том, в коллекции которого уже есть несколько самолетов, хотел привить супруге свою любовь к авиатехнике.

● Звезда реалити-шоу Ким Кардашьян выходила замуж дважды: в первый раз в 2011 году — за нападающего «Нью-Джерси Нетс» Криса Хамфриса, который подарил ей сногшибательный феррари стоимостью около 230 тысяч долларов. После их развода, который заставил ждать себя всего 72 дня, Крис очень сожалел, что не заставил молодую супругу внести эту ценность в брачный контракт. Так что Ким не пришлось расставаться с роскошным подарком после разрыва с мужем.



Второй брак звезды был заключен весной этого года. На этот раз избранником Ким стал рэпер Канье Уэст. Второй супруг порадовал новобрачную довольно экзотичным подарком: картиной уличного художника по имени Бэмби, на которой изображена полуобнаженная Ким в стрингах и туфлях от Кристиана Лобутена. Внизу картины красуется не совсем пристойная надпись, характеризующая Ким. По слухам, за эту картину Канье выложил пятизначную сумму, и новоиспеченная супруга была так рада подарку, что сейчас он красуется на стене спальни молодоженов.



● Актер Мэттью Макконахи и его супруга Камила Алвес получили в подарок саблю. Ее

подарил тренер университетской футбольной команды, в которой ранее играл Мэттью.

● Когда модель и певица Кэти Прайс, известная также под именем Джордан, в 2010 году выходила замуж за Алекса Райда, ей подарили мини-



карликово-

го поросенка. Малыш так понравился Кэти, что с тех пор она и сама перестала есть свинину, и запретила делать это мужу. Алекс не был в восторге от такого ограничения...

● На свадьбу Джастина Тимберлейка и Джессики Бил их друг Лэнс Басс подарил новоиспеченным супругам обыкновенный дешевенький тостер с изображением Микки Мауса, объяснив это так: «Это превосходный подарок для Джастина. Ведь у него уже есть всё!»



● Мы так и не знаем, когда же Брэд Питт и Анджелина Джоли поженятся официально, но Джулия Робертс уже приготовила для них свадебный подарок. Она сказала, что это будут ее персональные услуги по



присмотру за их детьми, чтобы супруги смогли побыть наедине. Практично и романтично...

● Кендра Уилкинсон и Ханк Баскетт получили в подарок от друзей подогреватель полотенца ценой в шестьдесят долларов.

● Знаменитый дизайнер и парфюмер Клайв Кристиан преподнес Его Величество Принцу Уильяму



и его новоиспеченной супруге Кейт Миддлтон изготовленные специально для них самые дорогие в мире духи под названием «Клайв Кристиан № 1». Индивидуальные флакончики для Него и для Нее были декорированы золотом и бриллиантами и уложены в шелковый футляр. Сам парфюм состоит из ингредиентов стоимостью свыше полутора тысяч фунтов стерлингов за унцию, включая экстракты индийского жасмина, тайской ванили и марокканской розы.

● На свадьбе Мадонны и Гая Риччи, состоявшейся в шотландском замке в 2000 году, один из гостей подарил новобрачным... два рулончика туалетной бумаги, сопроводив подарок словами: «Туалетная бумага длинная и прочная, и я надеюсь, что таким же будет и ваш брак». К сожалению, его надежда не оправдалась. После восьми лет семейной жизни пара распалась. Одной из причин развода, по версии Гая Риччи, была вечная погоня супруги за красотой...



свадьбу. Затем этот список публикуют в местной газете, в Интернете или просто раздают будущим гостям, которые могут сорентироваться и выбрать, что подарить жениху и невесте. Это удобно и практично: гостям не приходится ломать голову, что бы полезного подарить, а новобрачные уверены, что им не подарят ничего ненужного. Составляют такие списки и звездные парочки.

Что же заказали себе богатые и знаменитые?

● Выходя замуж за звезду баскетбола Тони Паркера, Ева Лонгория включила в свой список подарков дюжину серебряных палочек для размешивания коктейлей от Тиффани стоимостью по сто долларов каждая. Да, в общей сумме хорошенький мохито получается...



● Запросы Лайзы Минелли выше: актриса попросила себе в подарок на свадьбу с Дэвидом Гестом четыре серебряные супницы от Тиффани стоимостью по тысяче долларов каждая. Газета «Гардиан» сообщила, что один из гостей купил все четыре.

● Кристину Хендрикс и Джеффри Аренд можно назвать настоящими скромниками. Они поженились в октябре 2009 года. В списке их по-



дарков столовые приборы от Сер Ла Табле: набор для приготовления коктейлей из семи предметов за 50 долларов, джиггер — мерный стаканчик, используемый обычно барменами, за пять с половиной долларов... и тому подобное.

Самым дорогим в этом списке был профессиональный кухонный нож стоимостью в 270 долларов.

● А вот английская супермодель Кейт Мосс оказалась самой требовательной. Ее запросы переплюнули все остальные. Когда Кейт выходила замуж за свою давнюю любовь —



Джейми Хинса, гитариста группы The Kills, она попросила в подарок шелковый ковер стоимостью более 10 тысяч долларов, набор для коктейля за 7 тысяч долларов и 14 хрустальных пепельниц по 400 долларов каждая! Как же отказать в маленьких радостях жизни себе, любимой!

● Известные шопоголики Виктория и Дэвид Бэкхемы включили в свой список подарков купоны на скидки в известных брендовых магазинах. А друг друга молодожены порадовали драгоценностями с бриллиантами.

● Дочь знаменитого сэра Пола Маккартни, известный дизайнер Стелла Маккартни и ее муж Аласдэо Уиллис попросили подарить им на свадьбу... деревья. В честь бракосочетания супруги решили на территории своего поместья в Ворчестере посадить лес. Гости откликнулись, и подаренные деревья молодожены расположили в форме сердца, назвав свои посадки «Свадебная роща». Такие именитые дизайнеры, как Валентино и Том



Форд, тоже прислали эксклюзивные липы из Германии, которые теперь украшают ландшафт рядом с особняком четы.

На Западе будущие молодожены обычно составляют список подарков, которые они хотели бы получить на

Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО

Натка и Вадик битый час топтались на пятке перед дверью подъезда и никак не могли расстаться.

— Котя, у меня завтра экзамен,пусти! — канючила Натка, притворно пытаясь высвободить пальцы из его сильных ладоней.

— Ты так хочешь уйти? — смеялся Вадик.

— Совсем не хочу!

— А экономический анализ за тебя Пушкин будет сдавать?

— Котя, ну его в пень, этот анализ! Давай сбежим в Австралию. Там зимою — лето! Знаешь, сколько можно сэкономить на колготках!

Вадика мысль понравилась и он обнадежил:

— Завтра! Как только стипендию получу!

— Ну, не прикалывайся, я с тобой — на край света!

— Зая, давай лучше в кино!

— Коть, скажи честно, ты меня любишь? — в сотый раз спрашивала Натка.

— Честно, люблю! — поклялся Вадик.

— И я честно! — вздохнула она и бросила взгляд на ярко освещенные окна своей квартиры. Легко догадаться, что дома ее ждал серьезный разгон за приход в столь позднее время.

— Ну, Зая, не бросай меня, ну постой еще минуточку! Я умру без тебя, — умолял Вадик.

— Котик, меня мама сейчас убьет!

— Наталья, домой! Убью! — подтвердил строгий окрик из окна.

Эти вечно недовольные родители умеют омрачать детям жизнь!

Полночь. Натка расположилась на диване с книгой, но смотрела поверх нее.

Телефон дежурил на подушке и ждал, когда соскучится Вадик.

Вадик соскучился раньше, чем добрался домой.

— Зая, ты спишь?

— Не сплю!

— А что ты делаешь?

— Думаю о тебе!

— И я тоже!

Больше говорить было не

о чем. Помолчали.

— Котик, скажи мне что-нибудь! — попросила Натка.

— Что тебе сказать?

— Ты меня любишь?

— Ты не представляешь, как я тебя люблю, Зая!

— И ты не представляешь!

готовлюсь!

— А раньше нельзя было? Спи, я выключаю свет.

— Мам, это ты будешь виновата, если я завалю экзамен! Ты этого хочешь! — перешла в наступление Натка.

— А кто до ночи гулял? —

лось, Зая?

— Меня мама обидела!

— Как?

— Не дает к экзаменам готовиться!

— Хочешь, я приеду и помогу?

— Ты с ума сошел? Ты живешь на другом краю города и в маркетинге — баран!

— Зато я тебя люблю!

— И я тебя тоже!

Три часа ночи.

Натка задремала, когда позвонил Вадик.

— Зая, ты еще зубришь?

— Не-а, нечаянно заснула. Хорошо, что разбудил. А ты что делаешь?

— Тебе звоню! Хочу спросить, Зая, ты меня еще любишь?

— Котя, я тебя еще больше люблю!

— И я тебя тоже!

Четыре часа утра.

Натка очнулась и вспомнила, что забыла пожелать Вадика спокойной ночи. Его мобильник долго не отвечал, потом в трубке прорезался сонный голос.

— Ну?..

— Коть, почему не берешь трубку? Ты спишь?

— Угу!

— А я не сплю. Мне ничего в голову не лезет. А тебе?

— Мне лезет...

— Что?

— Не скажу!

— Ну, скажи!

— Не могу. Ты обидишься.

Натка вспылила:

— Я уже обиделась, можешь ничего не говорить! Ты меня не любишь, я все поняла! Не знала, что ты так плохо ко мне относишься! Завтра же верну твой подарок! Не нужна мне твоя золотая рыба-пила!

— Она не пила! И не моя!!

— И я больше не твоя! Свободен!

Пять часов утра.

Натка дотронулась до телефона. Зря она Вадика обидела, заставила любимого страдать. Надо скорее помириться!

Пять раз набирала номер, пока он не откликнулся.

— Котичка, не обижайся... Я пошутила...

— Ты о чем, Зая?

— Как?.. Ты даже не помнишь?.. Ты бессовестно спишь! А я-то думала, он переживает! Всю ночь из-за тебя не сплю, как дура! Осел бесчувственный! Нам больше не о чем говорить!..



Час ночи.

Натка, раскинувшись на диване, мечтала. На губах блуждала улыбка. Нечаянно задела стопку книг и тетрадей, приткнувшихся в изголовье. Стопка рухнула на пол и рассыпалась.

В комнату заглянула мама.

— Ты почему не спишь?

— Ма, вот ты странная! Сама видишь — к экзамену

справедливо возмутилась мама.

— Я не гуляла, а с подружкой занималась! — убедительно соврала Натка и обиженно всхлипнула.

Мама пожала плечами и закрыла дверь.

Два часа ночи.

Натка позвонила Вадика.

— Котя, ты спишь?

— Засыпаю. Что случи-

Вадик окончательно про-
снулся, но так и не мог
вспомнить, в чем же он
провинился.

Шесть часов утра.

Вадик не нашел ничего луч-
шего, как позвонить Натке и
извиниться, хотя и не знал,
за что.

Она никак не могла про-
снуться, но рука привычно
нащупала телефон.

— Зая, прости меня, я дурак!

— Кто бы сомневался! Ты
мне дашь поспать хоть пять
минут! — простонала Натка.

— Да хоть пять суток! —

обиделся Вадик.

— Как ты мне надоел!

— А ты как мне надоела!

— Дурак набитый!

— Дура неумятая!

Натка бросила телефон и
зарыдала на весь дом:

— Ма-ма-а-а, меня Вадик
обидел!..

Маркетинг Натка ус-
пешно завалила.
Вадик пропустил
лекции. Оба были свободны.

Вечер тронул Натку ко-
шачьей лапкой. Она
открыла глаза и
улыбнулась. Не все так пло-
хо, когда хорошенько вы-
спишься. Хвост — главный
признак студента! А почему
не звонит Вадик? Ой, теле-
фон разрядился!..

Вадик мрачно крутил в
руках мобильник.
Любимый номер был
недоступен.

— Ну, Зая, позвони, — мо-
лил он трубку.

Наткин звонок вернул
его к жизни.

— Котя, ты не представля-
ешь, как я соскучилась! —
как ни в чем не бывало, за-
шебетала Натка!

— Зая, а я как скучаю по те-
бе!

— Ты меня любишь?

— Ужасно люблю!

— И я ужасно!..

Натка, исполнив танец ди-
карей, побежала собираться
на свидание...

— Безумно!

— И я безумно!

Влюбленные стояли в
людном месте и ме-
шали прохожим. Про-
хожие мешали им еще боль-
ше.

— Зая, давай сбежим в тун-
дру!

— Давай! Я только хвост
сдам!..

Вы имеете возможность приобрести по поч-
те сборник детективных рассказов
Алана Коста «Роза в бокале»
(350 стр.).

Стоимость 1 экз. книги — 70 руб.,
включая почтовые расходы
(для жителей России).

Оплату почтовых заказов необходимо
произвести почтовым переводом по ад-
ресу:

394000, Воронеж, а/я 537,

Барышевой Жанне Вячеславовне.

Не забудьте указать свой индекс и пол-
ный почтовый адрес. На бланке почтового перевода в графе «Для
письменных сообщений» укажите наименование издания и количе-
ство экземпляров. При оформлении переводов электронной поч-
той обязательно указывайте свой адрес!

Заказы высылаются только после предварительной оплаты.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать
нашу газету
регулярно?

Заполните подписной
купон: отметьте месяцы,
на которые вы решили
подписаться, а также
укажите свои фамилию,
имя, отчество и
почтовый адрес.
Вырежьте бланк из
газеты и поспешите в
ближайшее почтовое
отделение.

ВЕСТА

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ газету **60672**
На журнал (индекс издания)
«Веста-М»

количество
комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ
КАРТОЧКА **60672**
(индекс издания)

газету **«Веста-М»**
На журнал (наименование издания)

Стои- мость	подписки	руб.	Количество
	периодичес.	руб.	комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

почтовый индекс			
код улицы			
дом	корпус	квартира	

город
село
область
район
улица

Фамилия, И.О.

РОЖДЕННЫЕ ПОД ЗНАКОМ ДЕВЫ

Знак зодиака объединяет этих замечательных актрис не просто датами рождения: Ольга Погодина родилась 21 сентября 1976 года, Анна Азарова — 26 августа 1980 года — обе под знаком Девы, обе сколь очаровательны внешне, столь же реалистичны, основательны и практичны, что соответствует главным характеристикам одного из наиболее сбалансированных знаков зодиака.

«ЛЕГЕНДА ОБ ОЛЬГЕ»

Пока отца не назначили начальником главка одного из советских министерств, семья Погодиных жила в Нижнем Новгороде, где мама Оли служила актрисой в драматическом театре, но переехав в Москву, полностью посвятила себя воспитанию дочери. Выбору актерской профессии родители не препятствовали. После окончания школы Ольга сразу поступила в театральное училище имени Щукина. А по окончании его начала работать в Московском театральном центре «Вишневый сад» и сниматься в кино. Сейчас в ее активе более 60 картин.

Главные роли Ольге довелось сыграть в таких известных фильмах, как «Если невеста ведьма», «Женская логика — 2», «Русские амазонки», «Женская интуиция», «Пять звезд», «В ритме танго», «Капкан», «Срочно в номер — 2», «Дистанция», «Легенда об Ольге», «Мужчина в моей голове», «Отражение». Список можно продолжать, но нель-

зя не заметить, что практически все героини Погодиной — женщины «с характером».

В кадре она и стреляла из разных видов оружия, и гоняла на автомобилях, и с крыши на крышу вагонов поезда прыгала на ходу, и даже во время шторма купалась в ледяной воде — такая, вот, мужская отвага открылась в ней, хрупкой красавице с завораживающим тембром голоса девочки-подростка.

Казалось бы, идеальная актриса для ролей «героинь-любовниц», но эротика — не ее амплуа. Так, Ольга наотрез отказалась в сериале «Капкан» от постельных сцен с Александром Абдуловым. Потребовала дублершу. Еле уговорил Александр Гаврилович Ольгу Станиславовну хоть немного обнажиться в кадре: ведь режиссер настаивал на откровенной сцене — актеры играли страстных любовников.

Недостатков у Погодиной нет: не курит, не пьет, по магазинам ходить терпеть не может. А достоинств масса: профессионализм, пунктуальность, организованность, работоспо-



собность — все, что необходимо для продюсерской деятельности, которой она с успехом занимается сейчас, попутно мечтая в будущем снимать на своей студии фильмы о животных, как известный сценарист и продюсер Дэвид Атенборо, в прошлом голливудский актер.

На вопрос в одном из интервью: «А если вас пригласят в Голливуд?» Ольга ответила: «Перекрещусь и поеду». Хотя псевдоголливудских привычек типа «бриллианты всегда» или «отдых только на экзотических островах» Погодина не имеет. Путешествовать любит с каналом Animal Planet, уютно устроившись на диване перед телевизором. Любимый отдых для актрисы — бродить по лесу с фотоаппаратом, а лучшее средство от стресса — сесть за руль машины и погонять от души.

Ольга Станиславовна поддерживает идеальную форму не спортом, не новомодными диетами, а раздельным питанием. Она не любит обсуждать личную жизнь с журналистами, но... о «звездах» всегда все известно.

«МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ»

С фильма под таким названием начался служебный роман, закончившийся свадьбой. Она — главная героиня картины и продюсер. Он — режиссер и второй продюсер. Она — Ольга Погодина. Он — Алексей Пиманов, тот самый вездесущий автор и ведущий телепрограммы «Человек и закон». Ольга на тот момент была в разводе (бывший муж — крупный бизнесмен), жила с родителями, не веря в большую любовь наяву, и решив, что замуж ни за что уже не выйдет. «С мужчинами мне везет лишь на съемочной площадке. Наверное, весь лимит любви, который на мою долю выделен судьбой, исчерпали мои родители. Я давно поняла, что так, как они, никто меня любить не сможет... — разоткровенничалась Погодина в редакции тележурнала за два года до судьбоносной встречи. — К тридцати годам я испытывала катастрофическое разочарование в мужчинах! Попадались неспособные на серьезные чувства, не уважающие ни себя, ни женщину, либо жалкие, либо оголтелые в своем цинизме! А тут еще жизнь послала мне страшное испытание — тяжелую болезнь. Я перенесла сложнейшую операцию. Слава богу, прошла она успешно».

И вот — подарок судьбы: случайная встреча в компании общих друзей, душевный разговор, потом общая работа (Погодина как раз основала свою киностудию), вдруг вспыхнувшая любовь, а под новый, 2014 год, Ольга и Алексей вдвоем, без свидетелей, сходили в загс, а вечером с родителями — в ресторан. У Пиманова на тот момент был второй, долгий брак с телеведущей программой «Кумиры» Валентиной Пимановой и взрослая дочь (а от первого брака — двое сыновей). Разошлись они мирно, потому что жили хорошо. Но сердцу, как говорится, не прикажешь...

У Погодиной и Пиманова уже несколько совместных кинокартин и телесериалов. Критика к их продукции благосклонна. А Ольга утверждает: «Хорошее кино рождается в любви!»

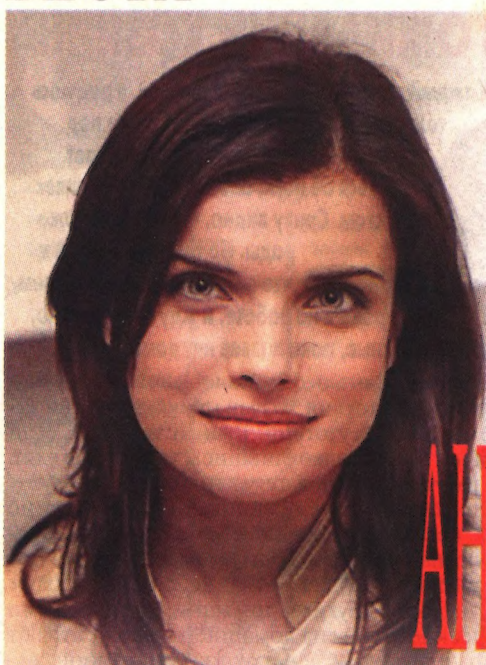
Заслуженная артистка России Ольга Погодина, она же кинопродюсер, сценарист, член Союза кинематографистов, зам. генерального директора студии «Дебют», да еще и основатель собственной киностудии «Ода-фильм».

«К этому я шла долго и осмысленно — 25 лет». Значит, сбылась детская мечта девятилетней девочки, как сбылась, и очень успешно, ее более ранняя мечта, с пяти лет, стать актрисой.



«ЖЕНСКАЯ ИНТУИЦИЯ»

ОЛЬГИ ПОГОДИНОЙ



**Ни о чем из того, чего достигла
 на сегодняшний день, Анна не
 мечтала ни в детстве, ни в
 ранней юности. Просто так
 удачно складывались
 обстоятельства, считает она.
 На самом деле формула ее
 успеха — потрясающая
 работоспособность,
 приложенная к природной
 красоте.**

АННА АЗАРОВА — МНОГОДЕТНАЯ МАМА

НЕМЕЧТА №1: ТОП-МОДЕЛЬ В ПАРИЖЕ

Примерная дочь московского инженера и домохозяйки от модельного бизнеса была так же далека, как Москва 90-х от буржуазного Парижа. Но феи могут являться девушкам, достойным подарков, в любом месте и в любое время. Однажды на улице (Тверской в Москве к маме и дочке Азаровым со словами: «Какой у девочки интересный тип лица», — обратилась менеджер французского модельного агентства. Узнав, что Ане всего 15 лет, она посоветовала год позаниматься в московской модельной студии, а потом, окончив школу, приезжать работать в Париж. Дочь не очень верила в свое «французское будущее», а вот мама в течение года перезванивалась с парижским агентством и убедила Аню поехать во Францию. Агентство оплатило билеты и арендовало для мадемуазель и мадам Азаровых маленькую, но отдельную квартиру. Через неделю Анна уже снималась для известного журнала «Marie Claire». А мама, убедившись, что модельный бизнес во Франции — дело серьезное и отношение к 16-летней дочери — достойное, вернулась домой к младшему сыну и мужу, в полной уверенности, что сказочное начало будет иметь прекрасное продолжение. И, действительно, через год парижане узнавали Аню на улице, так как весь город был заклеен рекламой с ее фото. Она сотрудничала с крупнейшими домами моды: Armani, Paco Rabanne, Comme des Garçons. За время работы во Франции Анна Азарова стала известной и востребованной моделью на рынке индустрии моды.

НЕМЕЧТА №2: ЗВЕЗДА РОССИЙСКИХ СЕРИАЛОВ

В 2001 году Анна решает возвратиться на родину, уверенная, что в России будет не менее востребованной топ-моделью. И, действительно, приехав на родину, сразу начала сниматься в рекламе. Но снова вмешался случай — ей предложили участвовать в кастинге на главную роль в сериале «Дорогая Маша Березина». Она победила, тем более что главная героиня фильма тоже топ-модель по профессии. А сама Азарова в процессе съемок стала... актрисой, окончив экспериментальную актерскую школу при кинокомпании «АМЕДИА», где с начинающими артистами телесериалов девять месяцев занимались педагоги из школы-студии МХАТ.

После «Маши Березиной» начинающая актриса Анна Азарова стала популярной и узнаваемой. Посыпались предложения, а в результате — запомнившиеся роли в сериалах «Холостяки», «Молодой волкодав», «Господа офицеры», «Алиби для двоих», «Комплекс полноценности», в фильмах «Кинофестиваль, или Портвейн Эйзенштейна», «День выборов», «Один в новомодную ночь», «Служебный роман. Наше время»...

«Я не мечтала стать актрисой, как до этого никогда не хотела быть моделью. Просто так сложилось», — говорит Анна безо всякого кокетства, ведь все ее достижения оплачены трудолюбием. И трудности преодолевать она умеет. Правда, в фильме «45 сантиметров» не смогла преодолеть нежелания обнажаться в постельной сцене. В фильме сцена осталась, но режиссеру пришлось

снимать дублершу. Еще тяжелее было Азаровой, если по сценарию ей пришлось играть маму. Материнство на экране давалось ей с большим трудом. Но и тут судьба не обошла подарком.

НЕМЕЧТА №3: МНОГОДЕТНАЯ МАМА

О детях не думала и не мечтала долго. Сначала модельная карьера стремительно развивалась: не до любви, не до семьи, не до детей... Но, встретив красивого, богатого, из знаменитой семьи рестораторов молодого француза, влюбилась. Тем более, что его внешние привлекательные качества подкреплялись и положительными внутренними: мягкостью и заботливостью. Это благодаря ему Анне удалось быстро выучить язык и уверенно чувствовать себя в непривычной обстановке заграницы. Дело дошло до роскошно отпразднованной в кругу именитой семьи помолвки. Но через год они красиво расстались, оставшись друзьями. Судьбой Азаровой был предначертан не иностранный ресторанный владелец, а соотечественник — замдиректора крупной страховой компании Павел Башнин. Встретились они на вечеринке в Париже у общих друзей, а через год Анна вернулась в Россию, прямо в объятия Башнина, ставшего ей мужем, правда, гражданским.

«Не вижу ни одной причины, чтобы идти в загс», — не только самоуверенно заявляет Анна в интервью, но и неукоснительно следует этому принципу. Даже родив Башнину в 2008 году двух сыновей-близнецов (вот, уж, подарок судьбы!), снова заявляет журналистам: «Зачем опошлять отношения брачным договором!» И снова не поступается принципами, уже родив третьего ребенка — девочку Александру.

Чтобы родить близнецов, пришлось делать кесарево сечение, чтобы сбросить набранные за беременность 25 кг, освоить йогу. Трое детей! Идеальная форма, прогрессирующая актерская карьера — и все своим трудом.

Правда, вокруг дочки загадочная волна слухов: ее отец — некто неизвестный, чье имя Азарова держит в секрете. А с Башинным она якобы рассталась из-за его больших долгов, о которых Анна узнала, что называется, последней. И обидившись на то, что гражданский муж даже не предупредил ее о наступивших финансовых трудностях, ушла от него.

Но волноваться за многодетную мать не стоит. Она хорошо зарабатывает. А еще подала иск в суд на 7 миллионов, чтобы содержать детей. Несмотря на плотный график киносеансов, Анна Азарова параллельно учится в Российском институте управления, чтобы быть успешным предпринимателем на ниве воспитания молодого поколения — она открыла школу детского развития. Можно сказать, что все ее немечты сбылось.

Подготвила Мария ПЕТРОВА

КАК НАЙТИ ХОЗЯЕВ «ПОТЕРЯШКИ»?

Что делать, если вы подобрали на улице потерявшуюся собаку? Как искать ее хозяев? Взрослые собаки редко теряются, обычно такое происходит со щенками, которым нельзя скомандовать: «Домой!», чтобы они привели вас хотя бы в место, где привыкли гулять. Поэтому для поиска хозяев придется приложить некоторые усилия.

ШАГ 1. Расклейте объявления по окрестным домам. Не бойтесь, что за собакой придет кто-то посторонний, привлеченный, например, редкой породой. Собака всегда узнает хозяина и обрадуется даже просто знакомому ей человеку, бывавшему в доме. Ее не проведешь.

ШАГ 2. Погуляйте с собакой по окрестным дворам, поговорите с собачниками. Если они хотя бы раз видели животное, они скажут, приблизительно из какого она двора и как выглядят те, кто с ней гуляет. Владельцы собак обычно общаются между собой. Если не удалось ничего узнать, оставьте, на всякий случай, свой телефон. Возможно, что-то вспомнят те хозяева собак, с которыми вы не встретились. Знакомые собачники обязательно расскажут им о «потеряшке».

ШАГ 3. Если на объявление никто не откликнулся, а в округе собаку никто не видел, возможно, она убежала слишком далеко от дома. В этом случае внимательно осмотрите животное. Если щенок приобретен через клуб собаководов, у него должно быть клеймо на животе. Конечно, по клейму сложно узнать, в каком именно клубе его ставили, но вы можете позвонить в любой клуб,

объяснить ситуацию, они обязательно помогут, ведь у них есть база данных о покупателях щенков.



В ОЖИДАНИИ ХОЗЯИНА

Каждый день, возвращаясь с работы, я радуюсь тому, что мои кошка и собака сидят под дверью и ждут меня. Кошка начинает тереться об ноги, собака скачет и виляет хвостом. Сразу видно, что они мне тоже рады. Но тогда получается, что они по мне скучают днем, пока я на работе, и ждут? Интересно, чем вообще занимаются животные, пока хозяев нет дома?

С появлением камер видеонаблюдения узнать это оказалось несложно. Выяснилось, что грызуны и рептилии отсутствия хозяев практически не замечают, ведут себя так же, как и в их присутствии. Ручные попугаи, если есть возможность, смотрят в окно, если нет, сидят, нахохлившись, и почти не едят. Кошки и собаки ждут возвращения хозяев с работы и ждут активно.

Многие владельцы, видя, как много их кошки спят, предполагают, что именно этим они и занимаются большую часть времени, оставшись дома одни. Но, оказывается, все как раз наоборот: большую часть времени они развлекают себя. Вот как выглядит список любимых кошачьих дел в порядке убывания: они наблюдают за происходящим на улице через окно, играют с другими домашними животными или задирают их, исполняют акробатические этюды на домашней мебели, играют с любимыми игрушками, просто сидят под столом, в раковине или ванной, валяются на диванах или спят.

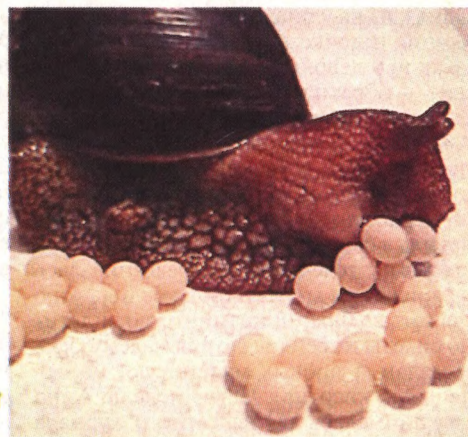
У собак все зависит от породы и возраста. Щенки спят, едят и играют, да так, что иной раз приходится делать не только генеральную уборку, но и небольшой ремонт. Взрослые и пожилые собаки большую часть времени караулят дом. Поговорите с соседями, они вам расскажут, что ваша собака лает, как только в подъезд кто-то входит, хотя в вашем присутствии даже по команде голос не всегда подает. Если собака и спит без вас, то очень чутко. Многие даже взрослые собаки так скукают, что после ухода хозяев еще долго скулят и воют.

Но это ежедневная рутина. Сложнее, когда хозяева уезжают надолго (от нескольких дней до нескольких недель). В этом случае даже капризные кошки, что гуляют сами по себе и не дают себя погладить, скучают, плохо едят и ждут.

Долгое расставание с хозяевами — всегда стресс для животных, поэтому, если возможно, берите их с собой.

КРИОПРОЦЕДУРА ДЛЯ ПОТОМСТВА

Дочь была на каникулах у бабушки в другом городе и выпросила там у кого-то взрослую улитку-ахатину. Мы организовали ей террариум, но через несколько дней вспомнили, что не продезинфицировали грунт, стали его выбирать и обнаружили кладку яиц. Мы их выбросили, так как разводить улиток не собираемся. Хотелось бы знать, не ждут ли нас подобные сюрпризы в будущем?



Ахатины — гермофродиты. У каждой особи есть и женские, и мужские половые органы. Но потомство они дают только в том случае, если вместе живут хотя бы две половозрелые улитки. Потомство, которое вы отправили на помойку, было зачато еще по старому месту жительства. Одна улитка не откладывает яйца, так что никаких сюрпризов вас не ожидает. Но, возможно, они ждут работников коммунальных служб.

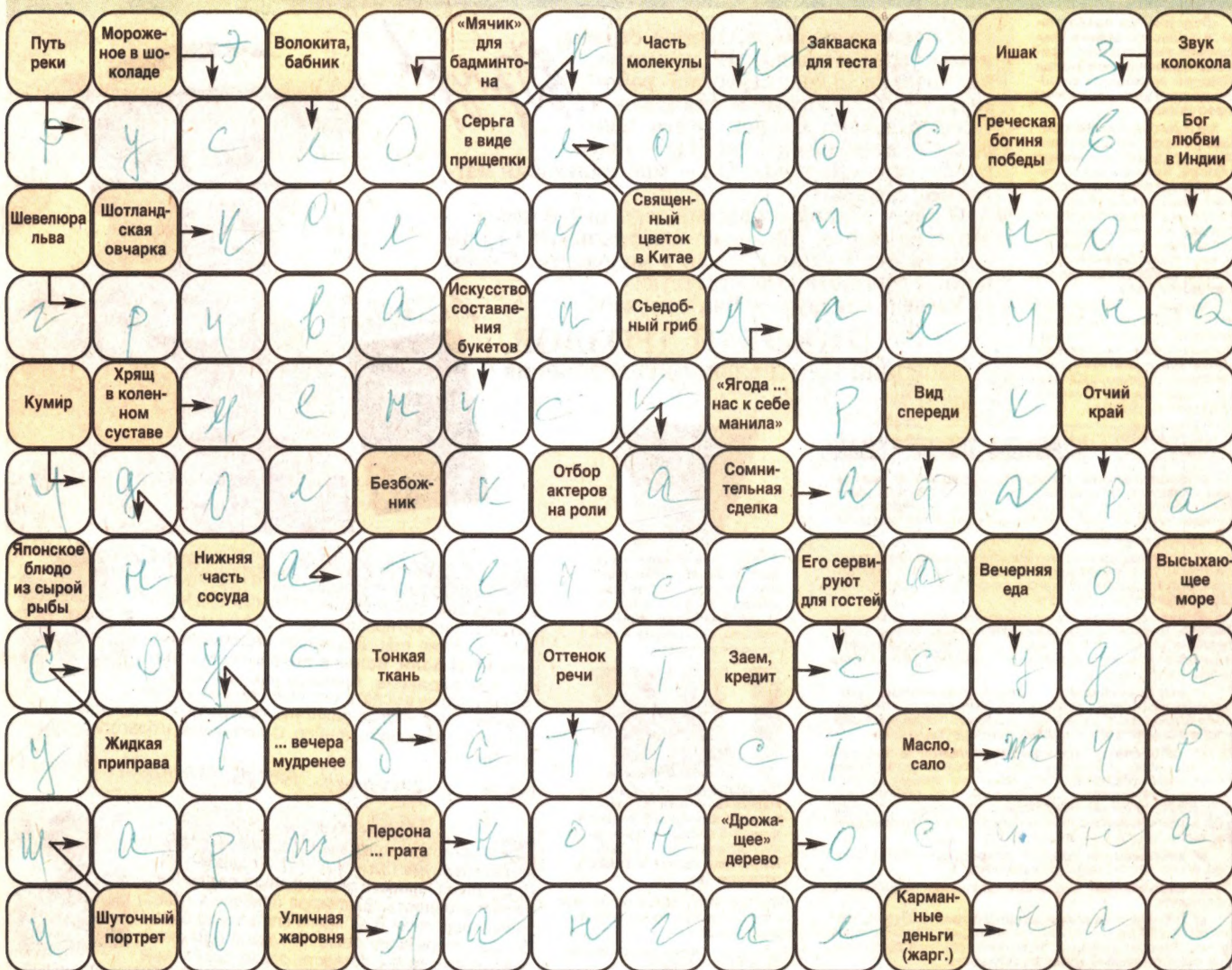
Если на улице было тепло и влажно, из выброшенных вами яиц могли вылупиться маленькие улитки. Первое время они питаются остатками яйца, поэтому даже смерть от голода им не грозит, а уж на помойке еду они наверняка найдут. Обычно хозяева ахатин, которые не хотят разводить улиток, изымают яйца, упаковывают их в полиэтилен и отправляют на несколько дней в морозилку, чтобы зародышки погибли, и только после этого выбрасывают яйца на помойку. Не совсем гуманный способ, конечно, но это лучше, чем нашествие улиток. Ведь в одной кладке может быть до 400 яиц.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 9



Ответы на сканворд № 8 по горизонтали: поплин, шляпа, ромашка, курорт, косметика, Каир, титр, марка, Елена, Михаил, нюанс, дождь, маг, люк, пора, лямка, клок, алоэ, штаб, тмин, Амур, лаваш, Алиса, фрау, азу, сом, каток, ласка.

По вертикали: брюки, гид, янтарь, помост, холм, мираж, каблук, паштет, идеал, трель, ответ, иваси, поэма, клеймо, ишак, икра, аркан, мангал, аул, лирика, опал, архалук, мисс, персик, ню, кусок, рассказ, рама.



Дамы, посмеемся!



В автобусе девушка обращается к парню, всю дорогу страстно поживавшему ее взглядом:

— Молодой человек, оденьте меня, пожалуйста, мне на следующей остановке выходить...



Когда муж приходит домой вовремя, он думает: «Что бы почитать?» Когда он приходит домой поздно, он думает: «Что бы сочинить?»



На бракоразводном процессе:

— У нас абсолютно разные интересы: меня интересуют только женщины, а ее — только мужчины...



— Дорогой, ты не помнишь телефон Нины?

— Нет.

— Ну хотя бы приблизительно?..



Идут по пляжу сержант и рядовой.

Рядовой:

— Товарищ сержант, не правда ли, вон у той девушки очень красивые ноги?

Сержант:

— Не знаю, я еще не видел, как она марширует!

Н. ДРОЗДОВ: «ЛАДИУМ - МОЙ СПАСИТЕЛЬ!»

«Ладийм». Мы продолжаем в больших количествах получать заявки на него. Приносим извинения, что иногда «Ладийм» приходится слишком долго ждать — так велик спрос на него.

Как пользоваться прибором? «Ладийм» прост и надежен в эксплуатации. Самое главное в нем — капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Она крепится к больному месту и носится курсами. В прилагаемой инструкции подробно рассказывается и показывается, как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании.

«Ладийм» — медицинский прибор, блестяще прошедший несколько десятков клинических испытаний и имеющий сертификат и лицензию Минздрава РФ. Полный перечень заболеваний, показанных для лечения и профилактики, огромный.

Я повидал полмира. Новые страны, новые впечатления... И несмотря на возраст, я не перестаю работать, — путешествую и снимаюсь в телепередачах. Секрет моего здоровья — в небольшой капсуле — био-корректоре «Ладийм». Он — мой маленький магнитный лекарь.

Я ношу «Ладийм» каждый день по 2-6 часов. — Это так просто! Давление — нормальное! Сердце — не болит. Суставы — как в молодости. Смены погоды совершенно не чувствую!

Уверен: «Ладийм» и Вам поможет!

НИКОЛАЙ ДРОЗДОВ,
ведущий Центрального телевидения

Н. Дроздов



ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ✓ **заболевания сердечно-сосудистой системы:** гипертония, гипотония 1-й, 2-й, 3-й степени, ишемия, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, сердечный приступ, постинсультное состояние, варикозное расширение вен;
- ✓ **поражения опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, невралгия, артрит, полиартрит, артроз, бурсит, подагра, пяточная шпора, межпозвоночная грыжа, отеки ног;
- ✓ **заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастрит, дисбактериоз, колит, язвенная болезнь, заболевания 12-перстной кишки, печени (гепатит, цирроз) и желчного пузыря (холецистит, поджелудочной железы (панкреатит), запор;
- ✓ **неврологические, нервно-психические расстройства:** болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость, умственное переутомление;
- ✓ **заболевания мочевыделительной и половой систем:** моче- и желчекаменная болезнь, заболевания почек (пиелонефрит, нефрит), мочевого пузыря (цистит, уретрит), желчного пузыря (холецистит), импотенция, простатит, аденома предстательной железы, фригидность, восстановление женских половых органов, миома, эрозия шейки матки, нарушения цикла;
- ✓ **заболевания кожных покровов:** псориаз, герпес, дерматит, экзема, нейродермит;
- ✓ **заболевания нервной системы:** невропатии, радикулит;
- ✓ **заболевания респираторного тракта:** ангина, хроническая обструктивная болезнь легких, ринит, бронхиальная астма, гайморит, фарингит, пневмония в стадии выздоровления, насморк, кашель, аллергия, тугухость;
- ✓ **заболевания эндокринной системы:** сахарный диабет, заболевания щитовидной железы;
- ✓ **заболевания челюстно-лицевой области:** зубная боль, пародонтоз;
- ✓ **хирургические заболевания:** геморрой, вывихи, ушибы, гематомы.

Расположите «Ладийм» на затылке — быстро пройдет приступ мигрени. Носите ежедневно 2-4 часа — и вас перестанут беспокоить стрессы, неврозы, бессонница и хроническая усталость.

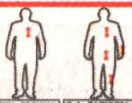


Проведите курс лечения поясничного (шейного) отдела позвоночника (3-6 часов в день, 2-3 месяца) — и исчезнут остеохондроз, радикулит, невралгия, грыжи, боли в позвоночнике.

«Ладийм» имеет всю необходимую разрешительную документацию к применению:

- ✓ регистрационное удостоверение ФЦР 2012/14042;
- ✓ сертификат соответствия РОСС RU.IIM35.H00154;
- ✓ декларация соответствия РОСС RU.IIM35.D00485;
- ✓ лицензия ФС-99-03-003457.

ВНИМАНИЕ!!! При заказе двух «Ладиймов» третий — В ПОДАРОК! Плюс ФИЛЬМ-ВИДЕОКУРС «Магнитотерапия. Точечный массаж». Лечение двумя и более приборами «Ладийм», следование методикам из фильма значительно повышает и ускоряет лечебный эффект, особенно в случае нескольких или хронических заболеваний. **Помогите не только себе, но и близким вам людям! Верните им здоровье! Срок действия акции ограничен!**



Приобрести прибор «Ладийм» можно почтой (налож. платежом) по цене **1990 руб. + 3% почт. сбор.** ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. Позвоните или отправьте письмо, указав Ф.И.О. полностью, индекс, адрес, кол-во. В понятной инструкции с иллюстрациями изложены методы лечения огромного числа заболеваний.

150000, Ярославль, а/я 1, «ВАШ ДОКТОР», В-8Л
8-800-5000-600 — БЕСПЛАТНАЯ ЛИНИЯ — (485) 220-20-20
(8⁰⁰-19⁰⁰ по московскому времени, без выходных); zakaz@vvd.ru, www.ladium.ru

- Наши магазины:**
- Москва, ул.Покровка, д.4 (8 мин. от м.Китай-Город), 10⁰⁰-20⁰⁰, без выходных. Выход из метро — **«На улицу Маросейка»** далее — по Маросейке 400м, далее — по Покровке 200 м. Либо 1 остановка от метро Покровка 25, 45, автобусом НЗ, маршруткой 325М до остановки «Армянский переулок».
 - Магазины по правой стороне Покровки, общий вход с магазином «Комус» (красная вывеска). Действует курьерская доставка.
 - Ярославль, пр-т Машиностроителей, д.7, магазин «Все для дома» (за кинотеатром «Аврора»), 10⁰⁰-19⁰⁰, без выходных.

Здравствуйте, уважаемые! Я пенсионерка, медицинский работник. Первый прибор я выписала из интереса. Но он хорошо мне помогает даже при небольших недомоганиях, головной боли, болях в поясничном отделе, при варикозе. Большое вам спасибо! А сейчас прошу выслать мне еще один «Ладийм». Это для моей внучки. У нее частые приступы гастрита. Очень прошу, пришлите мне еще один прибор. С уважением и благодарностью к вам!

Красноперова А.Г., г. Барнаул

Уважаемые товарищи! Огромное спасибо вам за «Ладийм». Год назад я чуть не задохнулась. Признали ишемию, стенокардию и сердечную недостаточность. Благодаря прибору я прямо заново родилась! Я не могла спать ни на одном боку, а теперь все хорошо. Нет такой одышки и практически не пью лекарств, давно уже не была у врачей. Осенью сильно заболела гриппом, в левом легком вроде бы определили какую-то проблему. Носила «Ладийм» на левой стороне, а когда прошла флюорографию, сказали, что легкие чистые. Сердце сейчас практически не беспокоит, лечила зуб который хотела выдернуть. Я уже без «Ладийма» и жизни не мыслю. Сама лечусь и людей на ноги поднимаю. «Ладийм» просто ходит по рукам. Спасибо вам.

Гузеева Г.А., г. Стерлитамак

Здравствуйте, дорогие мои! Много лет я на пенсии, а болеть стала еще раньше, чем пошла на пенсию. Болела спина, ноги, желудок. Разные лечения, лекарства, строгая диета — все попусту. Услышала про «Ладийм» от сына, и написала вам. Пользуюсь уже два месяца. Здоровье мое восстанавливается, ноги ходят, прекратилась одышка, аритмия сердца, потихоньку налаживается пищеварение. Есть лишь одно неудобство. Надо перекладывать «Ладийм» с места на место по несколько раз в день. А так хронические болезни скоро не вылечить. Пришлите мне еще два прибора, пожалуйста.

Брюкова Г.Д., г. Новосибирск

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ